



É verdade:

# Você pode ajudar a reduzir o seu risco de câncer

*You can help reduce your cancer risk – Portuguese*

**Há escolhas que você pode fazer que podem ajudar a reduzir o seu risco de ter câncer. Algumas podem ser mais fáceis do que você pensa.**

**Fique longe do tabaco**, incluindo cigarros, charutos, tabaco para mascar e outras formas.

**Consiga e mantenha um peso saudável.**

**Mantenha-se ativo** com atividade física regular. Recomendamos no mínimo 75 a 150 minutos de atividade vigorosa ou 150 a 300 minutos de atividade moderada por semana.

**Coma de forma saudável** com bastante frutas, vegetais, grãos integrais e limite ou evite carnes vermelhas e processadas e também alimentos processados.

**É melhor não consumir bebida alcoólica.**

Se beber, deve ser no máximo uma dose por dia para as mulheres e duas por dia para os homens.

**Proteja a sua pele do sol** com protetor solar, roupas, chapéus de aba larga e óculos escuros; e evite o sol das 10h00 às 16h00.

**Saiba mais sobre si mesmo, sua história de família e seus riscos**, e informe a sua equipe de atendimento de saúde sobre isso também.

**Faça exames regulares e de detecção de câncer.**

Visite-nos on-line em **cancer.org** ou ligue para **1-800-227-2345** para saber mais sobre o que você precisa fazer para ajudar a reduzir o seu risco de câncer e obter respostas para suas perguntas sobre câncer. Estamos aqui quando você precisar.