

**VOCÊ PODE
EVITAR
A COISA
QUE MAIS
PROVOCA
O CÂNCER**

Você vai encontrar muitas outras informações sobre o câncer
e sua prevenção no livro
**O CÂNCER E SEUS
FATORES DE RISCO**
Doenças que a educação pode evitar

Não perca!

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva
Coordenação-Geral de Prevenção e Vigilância
Rua Marquês de Pombal, n.º 125 – 5.º andar – Centro
Rio de Janeiro, RJ – CEP: 20.230-240 - Brasil

www.inca.gov.br



Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

SABER SAÚDE

**O CÂNCER
TE DÁ
MEDO?**



NÃO HÁ MOTIVO!

Você sabia que o câncer tem cura?

Pois tem! Se a doença for descoberta logo no início, pode ser curada.

Tem muita coisa sobre o câncer que você não sabe. Principalmente por medo de pensar no assunto ou talvez porque ninguém lhe contou antes.

Você sabia que o câncer não surge por acaso? Há uma série de fatores de risco que colaboram para o aparecimento e desenvolvimento do câncer. Se você conseguir se manter afastado deles, terá enorme chance de evitá-lo.

Alguns desses fatores de risco são a inatividade física, a exposição à radiação, o tabagismo, a alimentação inadequada, a exposição excessiva à radiação solar, o uso do álcool e a prática de sexo sem proteção.

PARE DE FUMAR

VOCÊ QUER DADOS?

O tabagismo causou 100 milhões de mortes só no século XX e cerca de dez brasileiros morrem por hora por causa do cigarro.

nicotina

É a substância que deixa você dependente do cigarro e faz com que seja tão difícil largá-lo. O melhor é não começar!

fumaça

O monóxido de carbono que está na fumaça do cigarro é o mesmo que sai do escapamento dos carros.

alcatrão

Ele e outros resíduos do cigarro são os grandes causadores de câncer. Boca, garganta, pulmão... Por onde a fumaça passa, pode surgir um câncer.

O TEMPO ESTÁ CONTRA

Quanto mais tempo você passa fumando na vida, maior o risco. Mesmo quem não fuma, mas respira a fumaça dos outros durante muito tempo, corre o risco de desenvolver o câncer.

