



# PROTEJA-SE DA EXPOSIÇÃO OCUPACIONAL

Os trabalhadores que se expõem a agentes causadores de câncer como o benzeno, amianto, cromo V1, níquel, cádmio e outros compostos presentes em diversos processos, podem apresentar a doença na pele, aparelho respiratório, aparelho urinário, sangue, fígado etc.



A poluição do ar no ambiente de trabalho é um fator importante para o aparecimento do câncer ocupacional, pois as pessoas respiram esse ar durante, pelo menos, oito horas por dia.

Quando o trabalhador é fumante, aumentam as chances para o surgimento do câncer pois o cigarro potencializa a ação desses agentes químicos.

A maioria dos trabalhadores não tem condições de identificar as substâncias que manipulam, assim como não tem consciência dos riscos à saúde que estes compostos podem causar. Portanto, a prevenção é a melhor medida de segurança.

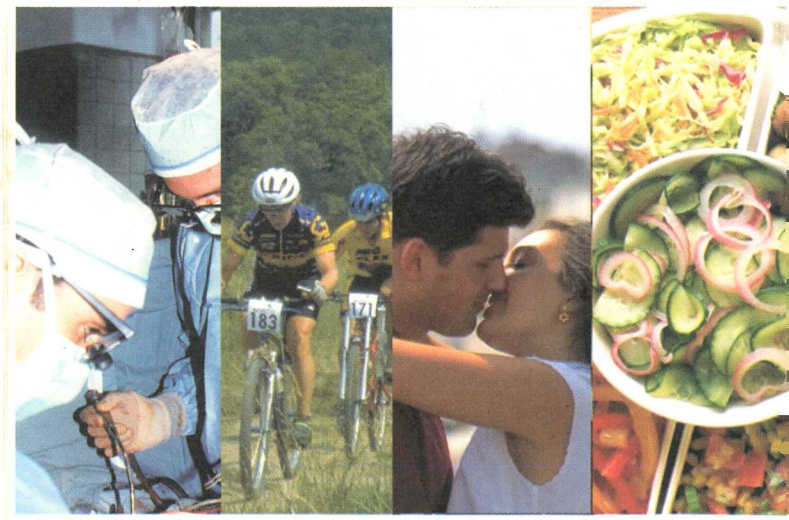
Use os equipamentos de proteção individual e coletiva e não fume.



Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde Programa Tabaco ou Saúde

Esta publicação foi elaborada pelo INCA - Instituto Nacional do Câncer  
Coordenação Nacional de Prevenção e Vigilância - COMPREV  
Rua dos Inválidos, 212/ 2º andar  
Cep: 20231-030 Rio de Janeiro - RJ  
Tel.: (021) 221-6652 Fax: (021) 221-7006  
e-mail: costaesilva@ax.apc.org

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, qualquer forma ou meio eletrônico, e mecânico, fotográfico e gravação ou qualquer outro, sem permissão expressa do Instituto Nacional do Câncer (Lei nº 5.988 de 1973)



# PREVENÇÃO SEMPRE

F  
616.994052  
I59c  
MEMOTEC



Min

Saúde

EM AÇÃO

F  
616.994052  
I59c  
MEMOTEC

# NO LAZER E NO TRABALHO



## PREVENÇÃO SEMPRE

Oitenta por cento dos casos de câncer estão relacionados aos fatores encontrados no ambiente em geral e de trabalho, bem como no estilo de vida adotado. Alguns Fatores aumentam o risco de câncer e podem ser evitados. Outros protegem o corpo e devem ser estimulados. Confira:

## HAJA O QUE HOVER, NÃO FUME

A fumaça de cigarros, charutos e cachimbos têm cerca de 5.000 substâncias tóxicas e o seu uso causa dependência. Além disso, polui ambientes fechados, trazendo problemas respiratórios alérgicos, cardíacos e câncer, mesmo a quem não fuma. O cigarro não diminui as dificuldades da vida cotidiana, nem reduz o estresse. Não fumar faz parte da busca de uma melhor qualidade de vida.



## EVITE O USO ABUSIVO DE ÁLCOOL



O consumo de álcool, mesmo em pequenas doses, está ligado a faltas e acidentes de trabalho, de trânsito, homicídios, suicídios e violências praticadas na família e na sociedade e ainda aumenta o risco de câncer. Beber e fumar, quando associados, multiplicam o risco de câncer e não diminuem o estresse do dia a dia.

Cod. 6973

## ABUSE DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

Eles têm as cores da saúde e são ricos em vitaminas e sais minerais. Inclua na sua alimentação cereais integrais e outros produtos ricos em fibras, como milho, feijão e frutas secas. É simples! Tente sempre fazer um prato colorido. Diminua o consumo diário de alimentos gordurosos e evite os defumados e salgados. Mantenha seu peso dentro de uma faixa adequada a sua idade e altura.



## MEXA-SE



Você não precisa entrar numa academia de ginástica para fazer exercícios. Faça da atividade física uma rotina do seu dia a dia. Use escadas, desça do ônibus ou estacione seu carro um pouco antes do seu destino. Caminhe, sempre que possível, aproveitando a hora do almoço. Assim, você estará contribuindo para manter uma boa forma e ainda liberando as tensões diárias. O equilíbrio entre as calorias adquiridas através dos alimentos e, as consumidas em atividades físicas é uma das fórmulas para uma vida mais saudável.

## PROTEJA-SE DOS RAIOS SOLARES

Não é somente tomando banho de mar ou piscina que você precisa se proteger do sol. Durante o trabalho na construção civil, nos pólos petroquímicos e na agricultura, proteja-se. Evite a exposição ao sol de forma prolongada e freqüente, principalmente se você tem a pele clara. Evite tomar sol entre 10 e 16 horas, quando os raios ultravioletas são mais intensos. Use chapéus, camisetas, óculos escuros, guardasóis e protetores solares na pele com fator de proteção solar (FPS) 15. Repita a aplicação após suar, molhar-se ou enxugar-se com toalha.



## SEXO SEGURO É MELHOR



A falta de higiene, o início precoce da atividade sexual e a multiplicidade de parceiros aumentam a chance de contaminação com vírus sexualmente transmissíveis que estão relacionados a alguns tipos de câncer. O sexo seguro também previne câncer.

# PREVENÇÃO SEMPRE