

# + SAÚDE + DICAS

**FIESP**

## 10 DICAS PARA SE PREVENIR DO CÂNCER

- 1** PARE DE FUMAR!
- 2** USE FILTRO SOLAR DIARIAMENTE
- 3** ALIMENTE-SE DE FORMA SAUDÁVEL, PRIORIZANDO FRUTAS, FIBRAS E VEGETAIS
- 4** LIMITE O CONSUMO DE CARNE VERMELHA E GORDURA ANIMAL
- 5** LIMITE A INGESTÃO DE ÁLCOOL
- 6** EXERCITE-SE COM FREQUÊNCIA
- 7** CONHEÇA O SEU HISTÓRICO FAMILIAR SOBRE O CÂNCER E CONVERSE COM O SEU MÉDICO
- 8** PRATIQUE SEXO SEGURO. USE CAMISINHA!
- 9** FAÇA EXAMES PREVENTIVOS COM REGULARIDADE
- 10** APRENDA A GERENCIAR O ESTRESSE E CUIDE DOS SEUS SENTIMENTOS

PARA MAIS INFORMAÇÕES, APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR:

