

# SABE O QUE É O CÓDIGO EUROPEU CONTRA O CANCRO?

O projeto BUMPER ([bumper.cancer.eu](http://bumper.cancer.eu)) identificou que a maioria da população europeia não tem conhecimento do Código Europeu Contra o Cancro (CECC).

Quanto mais recomendações seguir, menor será o risco de cancro.

Cerca de 40% dos cancros podem ser prevenidos seguindo as recomendações do CECC.

Para mais informações sobre as recomendações do CECC, visite: [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/)



Esta ficha informativa foi desenvolvida pela Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) no âmbito do projeto BUMPER. Para mais informações sobre o projeto, pode visitar [bumper.cancer.eu](http://bumper.cancer.eu)



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da HaDEA. Nem a União Europeia nem a autoridade concedente poderá ser responsabilizada por eles.

Conteúdo baseado na 4.ª edição do Código Europeu contra o Cancro. Última atualização em outubro de 2024.



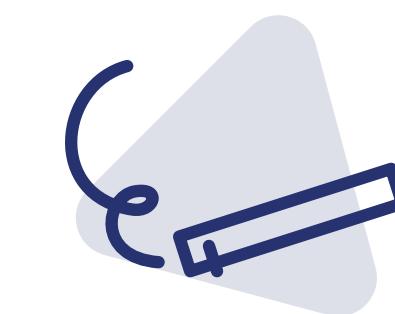
GENERALITAT  
VALENCIANA

Fundació  
Fisabio

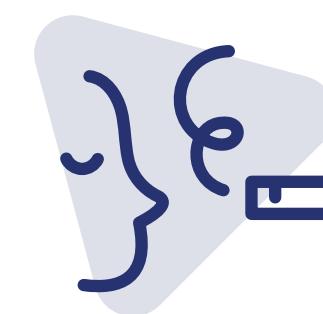
BUMPER

O Código Europeu Contra o Cancro é uma iniciativa da Comissão Europeia para informar as pessoas sobre as principais ações que podem tomar para si e/ou para as suas famílias para reduzir o risco de cancro e as suas consequências.

A 4.ª Edição do CECC consiste em 12 recomendações baseadas em evidências



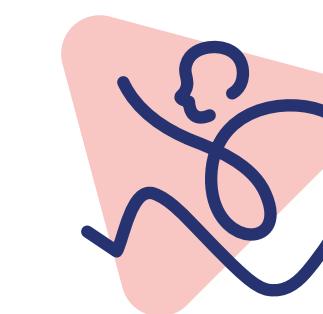
Tabaco



Fumo passivo



Peso corporal saudável



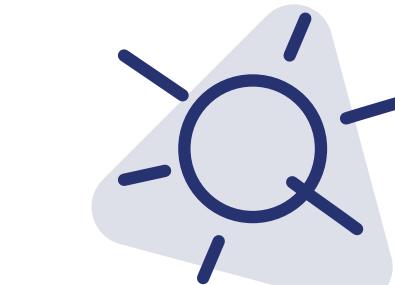
Atividade física



Dieta



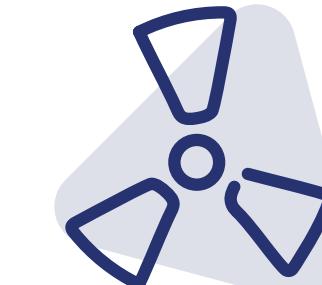
Álcool



Exposição ao sol/UV



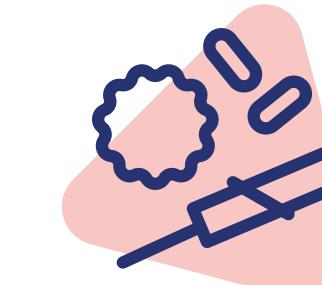
Poluentes



Radiação



Amamentação  
Terapêutica  
hormonal de  
substituição



Vacinação e  
infeções



Rastreio

Os triângulos vermelhos são os tópicos menos conhecidos do CECC.  
Se quiser saber mais sobre esses tópicos, clique em cada recomendação.