

É possível prevenir?

Hábitos saudáveis

Praticar no mínimo 30 minutos de exercício físico por dia



Manter o peso adequado

Diminuir o consumo de bebidas alcoólicas



Não fumar

Procure o urologista, pois quanto mais cedo o câncer de próstata é diagnosticado maiores são as chances de cura.



www.sbu.org.br

www2.inca.gov.br

Elaboração

Jayze Oliveira e Thayane Correia

Ministério da Saúde



NOVEMBRO

AZUL



Diga não ao preconceito, previna-se!



Mês de conscientização, prevenção e combate ao câncer de próstata

Câncer de próstata

No Brasil, o câncer de próstata é o 2º mais comum entre os homens, após os tumores de pele.*



Até 2015 estão previstos um aumento de 60% no número de casos novos de câncer de próstata.*



44% dos homens brasileiros nunca foram ao urologista.**

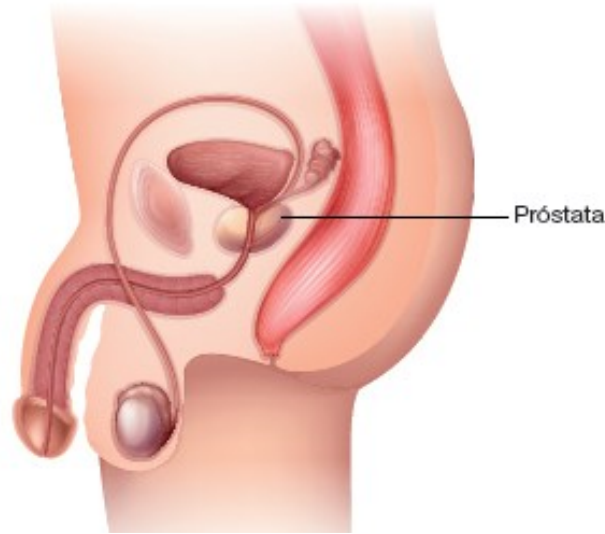


90% de chances de cura quando descoberto precocemente.**



O que é a próstata?

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte inferior do abdômen. O câncer de próstata ocorre quando as células desta glândula se multiplicam de forma desordenada.



Homem, cuide da sua saúde!

O câncer de próstata demora a se manifestar, podendo inclusive não apresentar sintomas na fase inicial da doença. Portanto é importante que o homem realize os exames preventivos de rotina para que o câncer de próstata não seja descoberto em estágio avançado. Dentre estes exames estão o teste do PSA (Antígeno Prostático Específico) e o toque retal, o qual muitas vezes não é realizado por causa do preconceito. Ainda que não apresentem sintomas, homens a partir dos 45 anos de idade, ou dos 40, se houver histórico familiar, devem ir anualmente ao urologista.

É possível prevenir?

Alimentação saudável como forma de reduzir os riscos de desenvolver câncer

Alguns alimentos são conhecidos por ter efeitos protetores que agem de forma benéfica no organismo como por exemplo, os antioxidantes naturais presentes em uvas vermelhas, maçã, tomate, frutas cítricas, vegetais verdes escuros e alaranjados, batata, berinjela, cebola, alho, grãos como soja e aveia e frutas oleaginosas.

É importante evitar ou ingerir com moderação alimentos ricos em gordura, tais como carnes vermelhas, gordura animal, frituras, bacon, presuntos, salsicha, linguiça, mortadela, dentre outros. A ingestão de gordura em excesso favorece um alteração dos hormônios do sangue aumentando o risco da doença.

Alimentos defumados e churrascos devem ser consumidos com moderação, pois eles são impregnados com alcatrão que vem da fumaça do carvão e essa substância é a mesma encontrada nos cigarros, possuindo uma ação carcinogênica já comprovada.

