

NOVEMBRO AZUL  
MÊS DA SAÚDE DO HOMEM

Previna-se contra o  
**CÂNCER** de  
**PRÓSTATA**

01 EM CADA 6 HOMENS TERÁ CANCER  
DE PRÓSTATA DURANTE A VIDA

QUANTO MAIS CEDO O DIAGNÓSTICO MAIORES AS CHANCES DE CURA

**O CÂNCER DE PRÓSTATA**

O câncer de próstata é um dos principais tumores que atingem os homens, sendo mais comum a partir dos 50 anos. Os fatores de risco incluem idade avançada, histórico familiar da doença, desequilíbrios hormonais, dieta rica em gorduras, sedentarismo e excesso de peso. A estimativa de novos casos por ano no Brasil é de 68.800. A doença mata mais de 13 mil homens por ano no país.

**SINTOMAS**

Na maioria das vezes, a doença não causa sintomas. Tumores em estágio mais avançado podem ocasionar dificuldade para urinar, sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga e presença de sangue na urina. Dor óssea, principalmente na região das costas, devido à presença de metástases, é sinal de que a doença evoluiu para um grau de maior gravidade.

**PREVENÇÃO**

- Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer e outras doenças crônicas.
- Hábitos saudáveis também são recomendados. Isso inclui 30 minutos diários de atividade física, manutenção do peso adequado à altura, redução do consumo de álcool, e eliminação do hábito de fumar.
- Homens a partir dos 40 anos devem realizar exames de rotina;
- Histórico familiar da doença requer mais atenção. Avise o médico, assim ele poderá indicar os exames necessários.
- Os exames preventivos devem ser feitos se possível uma vez ao ano, a partir dos 40 anos, ou conforme orientação médica.