



## SABE QUAL É A COMBINAÇÃO PERFEITA PRA FUGIR DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

Combinar informação, cuidado e coragem!

### **Informação (fatores de risco)**

- Idade: o risco aumenta conforme a idade avança. No Brasil, a cada 10 homens que são diagnosticados com a doença, 9 têm mais de 55 anos
- Histórico familiar: homens cujo pai, avô ou irmão desenvolveu câncer de próstata antes dos 60 anos
- Sobrepeso e obesidade: estudos recentes mostram maior risco deste tipo de câncer em homens acima do peso

### **+ Informação (sintomas)**

- Dificuldade e demora para começar e terminar de urinar
- Sangue na urina e diminuição do fluxo
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

### **Cuidado (alimentação e atividade física)**

- Dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais
- Evitar gordura, principalmente as de origem animal
- 30 minutos (no mínimo) de atividades físicas diárias
- Manter o peso adequado à altura
- Evitar o consumo de álcool e cortar o tabagismo

### **+ Cuidado (exames preventivos)**

- toque retal: o médico avalia tamanho, forma e textura da próstata.
- Exame de PSA: mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata.

Importante! Um exame não elimina o outro.

### **Coragem (tratamento)**

Foi diagnosticado com a doença? Pra cima dela! O câncer de próstata é combatido por meio de uma ou de várias técnicas de tratamento, que podem ser combinadas ou não.

## **Quanto antes for o enfrentamento, maiores são as chances.**

