



NOVEMBRO AZUL



Mês de combate ao

câncer de próstata

 **SEU LOGO**



Prevenção

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen. Situa-se logo abaixo da bexiga e à frente do reto. A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. Ela produz cerca de 70% do sêmen, e representa um papel fundamental na fertilidade masculina.

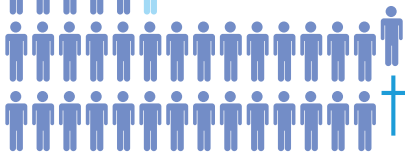
Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco do câncer. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Homens a partir dos 50 anos devem procurar um posto de saúde para realizar exames de rotina. Os sintomas mais comuns do tumor são a dificuldade de urinar, frequência urinária alterada ou diminuição da força do jato da urina, dentre outros. Quem tem histórico familiar da doença deve avisar o médico, que indicará os exames necessários.

1 a cada 6



homens terá câncer de próstata durante sua vida



1 a cada 36

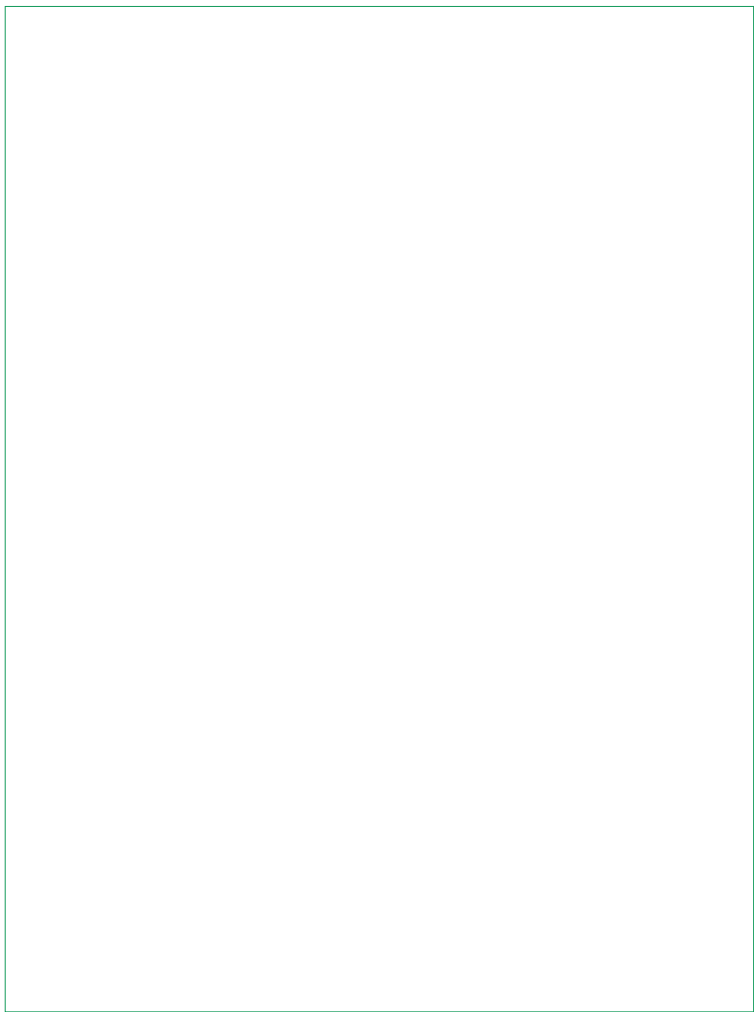
homens morrerá da doença

Fique fora dessa estatística!

Procure um urologista e faça os exames preventivos

**SEU
LOGO**







 **SEU
LOGO**