



Cuidados com a
pandemia você tem.
E com seus exames
periódicos?

NOVEMBRO
azul *Por menos
tabus e mais
consciência*

Estamos vivendo tempos de pandemia. Neste período de isolamento, muitos exames e check-ups anuais deixaram de ser realizados. O câncer não está em quarentena. Por isso, faça seus exames clínicos regularmente.



O risco de desenvolver o câncer de próstata aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados, nove têm mais de 55 anos. Alguns fatores podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata.

Fique atento aos sinais

- Verifique o histórico de câncer na família.
- Evite o sobrepeso e a obesidade. Estudos mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.
- 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.
- Pratique hábitos saudáveis, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física.
- Evite ou diminua o consumo de álcool e não fume.

Sintomas

Na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas e, quando apresenta, os mais comuns são: dificuldade de urinar, demora em começar e terminar de urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite. Na presença de sinais e sintomas, recomenda-se a realização de exames

para investigar o câncer de próstata.

Previna-se e liberte-se de preconceitos

O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto. Lembre-se: a força do homem está na determinação de se cuidar.

Exames

O PSA é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata. Para confirmar o câncer de próstata é preciso fazer uma biópsia, indicada caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal.

NOVEMBRO
azul Por menos
tabus e mais
consciência

