

# no vem bro azul

conscientização  
sobre o câncer  
de próstata

A próstata do homem sempre foi um assunto extremamente sensível. Há muito tabu, preconceito e envergonhamento sobre o tema por parte dos homens. Mas o que muitos ignoram é a importância desta parte do corpo na saúde masculina. O câncer de próstata é um dos grandes vilões da saúde do homem e medidas preventivas são extremamente necessárias!



## Você Sabia?

Dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) mostram que um em cada 9 homens será diagnosticado com câncer de próstata durante sua vida.

## Ação é a palavra da vez

**Faça exames preventivos:** o exame de toque e o exame de sangue adequado ajudam os médicos a diagnosticarem o câncer de próstata com antecedência. Quando a doença é reconhecida em seu início, aumenta-se as chances de total recuperação e remissão da enfermidade.



**Cuide do seu corpo:** a prática de atividade física combate os radicais livres do corpo e auxiliam no equilíbrio do organismo, bem como na prevenção de inúmeras doenças e tipos de câncer. Levante-se e vá ver a vida lá fora. Sua saúde física e mental agradecem!

**Alimentação diária:** prefira alimentos naturais, visite um nutricionista, se possível, e se hidrate bem. Existem muitos alimentos que ajudam a prevenir o câncer devido seus nutrientes, como tomate, orégano, espinafre, abacate e muitos outros.



## Você reconhece os sinais?



- Dificuldade de urinar;
- Demora em começar e terminar de urinar;
- Sangue na urina;
- Diminuição do jato de urina.

É por tudo isso que a conscientização e a prevenção são essenciais. É possível vencer o câncer com atitudes de autocuidado e tratamentos adequados. É preciso vencer o preconceito. Faça sua parte nessa luta e incentive seu pai, avô e amigos a fazer o mesmo. Juntos, podemos fazer mais em nome da vida!



Phitóss está com você  
neste Novembro Azul!