

# NOVEMBRO AZUL

Mês de conscientização contra  
o câncer de Prostata.

**"Vamos ler atentamente estas informações e divulgá-las para os colegas de trabalho, amigos e familiares. Saúde deve ser uma prioridade de todos!"**

## Aprendendo mais sobre O CÂNCER DE PRÓSTATA

### COMO DIAGNOSTICAR?

É necessário fazer um exame de sangue que meça o PSA (Antígeno Prostático Específico) e também um exame clínico em consultório.

Atenção! Pessoas com mais de 50 anos de idade que têm histórico da doença na família devem realizar os exames anualmente ou a partir dos 45 anos.

O câncer de próstata em estágio inicial geralmente não causa sintomas. Por isto, é importante a prevenção!

### QUAIS OS SINTOMAS?

- Vontade de urinar frequentemente
- Dor ou ardor ao urinar
- Jato urinário fraco ou interrompido
- Sangue no sêmen
- Impotência sexual

### ADOTAR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL AJUDA NA PREVENÇÃO

- Adote uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras e grãos
- Pratique exercício físico, pelo menos 30 minutos, todos os dias
- Mantenha o peso em ordem
- Não fume
- Controle o excesso de bebidas alcoólicas
- Consulte seu médico regularmente