



**Novembro é o mês de falar sobre a prevenção do câncer de Próstata, o segundo mais comum entre os homens no Brasil.**

### O que é o câncer de próstata?

A doença ocorre quando as células deste órgão começam a se multiplicar de maneira desordenada, formando tumores.

**Com diagnóstico precoce, as chances de cura são superiores a 85%**



### Quais são os exames para detectar a doença?

O de sangue que dosa o PSA e o exame clínico em consultório. Devem ser feitos anualmente a partir dos 50 anos (ou 45 anos para quem tem histórico da doença na família).

### Quais os sintomas?







O câncer de próstata é uma doença silenciosa. Geralmente quando há algum sintoma o quadro já está avançado. Mas procure o médico se perceber algum deste sinais:

- \* Micção frequente
- \* Dor ou ardor ao urinar
- \* Jato urinário fraco ou interrompido
- \* Sangue no sêmen
- \* impotência sexual.



### O que posso fazer?

Ter um estilo de vida saudável seguindo estas recomendações:

-  Alimentação rica em frutas, legumes, verduras e grãos.
-  30 minutos diários de atividades físicas.
-  Controlar o excesso de bebidas alcoólicas.
-  Não fumar
-  Manter o peso ideal
-  Consulte o seu médico regularmente