



NÃO IMPORTA O ESTILO,  
— **A PREVENÇÃO** —  
É UMA ATITUDE DE TODOS.

Novembro, mês de combate ao câncer de próstata.

# A melhor atitude é a prevenção.

O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens no Brasil e é resultado da multiplicação anormal das células da glândula da próstata.

Os exames preventivos são decisivos, pois o câncer de próstata é uma doença silenciosa e só apresenta sintomas quando está em um estágio mais avançado, mas se diagnosticado precocemente, 90% dos casos têm chance de cura.

Ter uma alimentação saudável também é uma forma de prevenção. Uma dieta bem equilibrada contribui com a diminuição do risco de câncer. Além desse, outros hábitos como praticar atividade física com regularidade, manter o peso adequado, diminuir o consumo de álcool e não fumar, são recomendados para a prevenção da doença.

## Confira as dicas da Cabergs e previna-se:

- A partir dos 50 anos, os exames de toque e PSA devem ser realizados anualmente. E lembre-se: o risco aumenta com a idade;
- Em caso de histórico familiar da doença, deve-se fazer os exames a partir dos 45 anos;
- Se você tiver dificuldade de urinar, frequência urinária alterada, dores no corpo e problemas de ereção, procure um médico.

Fonte: INCA – Instituto Nacional do Câncer

**Em caso de dúvidas,  
entre em contato.**

[www.cabergs.com.br](http://www.cabergs.com.br)  
[prevencao@cabergs.org.br](mailto:prevencao@cabergs.org.br)  
Fone: 51 - 3262.9212

