



— CHAMADO  AZUL

**CÂNCER DE PRÓSTATA:
PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO.**

Faça seus exames!

Unimed 
Campinas



A Unimed Campinas está ao seu lado em todos os momentos, incentivando o cuidado com a saúde e o bem-estar. Por meio da campanha Chamado Azul, reforçamos a importância da atenção integral à saúde do homem, com foco na prevenção, no diagnóstico precoce e na adoção de hábitos saudáveis.

O câncer de próstata é o tipo mais comum entre os homens, e o Movimento 365 reforça o compromisso de promover informação de qualidade e estimular o autocuidado durante todo o ano.

Neste material, você encontra informações essenciais sobre a doença e orientações que podem ajudar a manter uma vida mais saudável.

O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

O câncer de próstata é um tumor maligno que se forma na glândula prostática. Parte do sistema reprodutor masculino, a próstata está situada logo abaixo da bexiga e é responsável pela produção do líquido seminal.

COMO SE DESENVOLVE?

Geralmente, o câncer de próstata se desenvolve lentamente. Inicialmente, pode não apresentar sintomas. Em estágios mais avançados, porém, as células cancerosas podem se espalhar para outras partes do corpo, como ossos e linfonodos.



SINAIS E SINTOMAS

O ideal é realizar acompanhamento médico e fazer exames preventivos para identificar qualquer alteração suspeita, mas também é fundamental ficar atento a alguns sinais que podem aparecer, como:

- 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.



Não espere a manifestação de sinais e sintomas para buscar uma avaliação médica!

FATORES DE RISCO

Os principais fatores de risco para o surgimento do câncer de próstata incluem:

- **Idade:** o risco aumenta à medida que a idade avança. No Brasil, a cada 10 homens diagnosticados com câncer de próstata, 9 têm mais de 55 anos;
- **Histórico familiar:** homens com parentes próximos que tiveram câncer de próstata têm de duas a três vezes mais chances de desenvolver a doença;
- **Etnia:** homens negros apresentam maior incidência desse tipo de câncer;
- **Sobrepeso e obesidade:** estudos sugerem que a obesidade pode estar relacionada a um risco maior.

Os exames deverão ser realizados após uma análise dos fatores de risco pelo médico especialista e ampla discussão de riscos e potenciais benefícios, em decisão compartilhada com o paciente.

PREVENÇÃO

Embora não haja uma maneira garantida de prevenir o câncer de próstata, algumas medidas podem ajudar a reduzir o risco:

Manter uma alimentação saudável

- **Frutas e verduras:** consuma uma variedade de frutas e vegetais coloridos, que são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes. Exemplos incluem: brócolis, couve-flor e couve (ricos em sulforafano, que pode ajudar a proteger contra o câncer) e tomates (ricos em licopeno, que pode ter efeitos protetores sobre a próstata).
- **Proteínas Magras:** opte por fontes de proteína magra, como peixes (especialmente ricos em ômega-3, como salmão e sardinha), frango sem pele, leguminosas (feijões, lentilhas) e tofu.
- **Gorduras Saudáveis:** consuma azeite de oliva, abacate e nozes. Reduza a ingestão de gorduras saturadas, encontradas em carnes vermelhas e laticínios integrais.
- **Redução de açúcares e de sal:** limite o consumo de açúcares adicionados e de sódio. Isso ajuda na manutenção de um peso adequado e na prevenção de doenças crônicas.

Prática de atividade física

A recomendação para adultos, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é de 150 a 300 minutos de atividade física moderada por semana, como caminhada, corrida, natação e ciclismo, por exemplo. Esses exercícios ajudam a melhorar a saúde cardiovascular e a manter um peso saudável.

Estilo de vida ativa

Incorpore mais movimento no seu dia a dia: use escadas em vez de elevadores, caminhe ou ande de bicicleta para o trabalho, ou faça pausas para se alongar.

Evite uso de tabaco e álcool

O uso dessas substâncias é um dos principais fatores de risco para diversos tipos de câncer. Elas também estão associadas a doenças cardiovasculares e respiratórias.

Manejo do estresse

Manter o estresse sob controle é essencial para a saúde física e mental, e pode ter um impacto positivo na prevenção de doenças, incluindo o câncer de próstata. Adotar estratégias como planejar e organizar suas atividades diárias pode reduzir a sobrecarga mental. Dedicar mais tempo às atividades que gosta pode ser uma ótima forma de aliviar o estresse e trazer satisfação, assim como reduzir a exposição às notícias negativas, redes sociais ou ambientes estressantes. Se necessário, estabeleça limites no consumo de informação.

Conexões Sociais

Manter relacionamentos saudáveis é crucial. Passar tempo com amigos e familiares, participar de grupos ou comunidades e até mesmo ter um animal de estimação podem ajudar a reduzir o estresse.

Adotar um estilo de vida saudável, buscar apoio e educar-se sobre os riscos pode fazer uma grande diferença. A conscientização e a triagem são fundamentais para a saúde do homem.

Ao promovermos o Movimento 365, queremos reforçar a importância da prevenção e do autocuidado. Cada passo faz a diferença para uma vida de qualidade, e estaremos sempre caminhando junto com você!



MOVIMENTO
365

Unimed 
Campinas

<https://www.unimedcampinas.com.br/movimento-365>

ANS - nº 335690