

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É PRIORIDADE.

Manter seus exames e consultas em dia é uma forma de cuidar da sua saúde hoje e ter mais tranquilidade amanhã.

Unimed Campinas * NOS NÚCLEO DE ONCOLOGIA E SAÚDE * MOVIMENTO 365 | Todo dia é dia de se cuidar.

ÍNDICE

UM OLHAR PARA A SAÚDE DO HOMEM 02

O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA? 03

COMO SE DESENVOLVE? 04

SINAIS E SINTOMAS 05

FATORES DE RISCO 06

PREVENÇÃO 06

UM OLHAR PARA A SAÚDE DO HOMEM

A Unimed Campinas está ao seu lado em todos os momentos incentivando o cuidado com a saúde e o bem-estar. 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 ou terminar);
- Sangue na urina;
- Diminuição do jato de urina;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

⚠ ATENÇÃO!

Não espere a manifestação de sinais e sintomas para buscar avaliação médica. O câncer de próstata costuma não apresentar sintomas em estágio inicial, por isso converse com um urologista sobre a necessidade de exames preventivos e mantenha uma rotina de acompanhamento em saúde.

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 tem 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 serão solicitados pelo médico especialista após uma análise dos fatores de risco e uma 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: 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.

⚠ IMPORTANTE!

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

Medicina Preventiva

www.unimedcampinas.com.br/medicina-preventiva

equipemedicinapreventiva@unimedcampinas.com.br

Telefone: (19) 3735-7045 | Opção 8

WhatsApp (apenas mensagens de texto):

(19) 99679-7685 | Atendimento administrativo

(19) 99636-0264 | Atendimento assistencial

Fontes: GOV, Instituto Vencer o Câncer, Instituto Nacional do Câncer.

ANS - nº 335690