



VENÇA A COPA DA PREVENÇÃO



NOVEMBRO AZUL

Como ganhar a
copa da prevenção
em 11 passos

Você foi escalado para a copa da prevenção!

Aqui, o troféu é ter mais saúde, mais disposição e ainda prevenir com efetividade o câncer de próstata!

Esse material foi preparado especialmente para você. Ele será seu guia para vencer essa competição e em 11 passos te ensinará como ser um campeão de saúde.

Nesse material você verá dicas de saúde masculina geral e sobre a prevenção, diagnóstico e outras informações relevantes sobre o câncer de próstata.

Fique à vontade para compartilhar esse conteúdo nas redes sociais e vista a camisa do time que joga pela prevenção!



11 passos

PARA VENCER A COPA DA PREVENÇÃO



1 - ESCALAÇÃO

Refletir sobre a sua saúde é o primeiro passo

Não tem como ganhar um campeonato sem saber quem é o adversário. Da mesma forma, é impossível melhorar a saúde sem pensar sobre ela.

Neste primeiro passo, nossa recomendação é que você tire um tempo para pensar em sua saúde. Você está cuidando dela? Se sente bem em seu dia a dia? Se atenta aos seus hábitos? Se a maioria das respostas for “não”, está na hora de ir para o passo 2!

2 - PREPARO TÉCNICO

Depois de pensar sobre, sabemos o que precisamos mudar

Você já refletiu sobre sua saúde, já percebeu que algumas coisas podem melhorar. Agora é hora de se preparar para isso! Para tal, anote em um papel ou celular tudo que sente que precisa ser alterado.

De fazer mais exercícios até mais visitas aos médicos, anote tudo. Dessa forma você vai perceber o quanto está avançando nesse campeonato.

3 - TREINO É TREINO

Exercícios são fundamentais para manutenção da sua saúde

Você não precisa estar no pique do Neymar! Mas é muito importante que se atente a movimentação do seu corpo. Meia hora de exercícios diários já são o suficiente para ajudar sua saúde, evitar o sobrepeso e fortalecer seus sistemas.

Busque oportunidades para os exercícios e tente adaptá-los à sua rotina. Você pode fazer isso indo trabalhar a pé ou de bike, separar uma parte da noite para ir até uma academia ou mesmo caminhar quando tem tempo livre. O importante aqui é manter a frequência diária e ao menos 5 vezes por semana de atividades físicas.



11 passos

PARA VENCER A COPA DA PREVENÇÃO



4 - ATLETA QUE COME BEM, JOGA BEM

Se alimentar de maneira saudável previne doenças e aumenta a disposição

Você é o que você come. A frase é bem clichê, mas possui um fundo de verdade. Uma dieta balanceada é importante em duas vias. Primeiramente é parte importante da prevenção de doenças. Além disso, ter todos os minerais e vitaminas que precisamos na dieta nos deixa mais dispostos e ativos para o cotidiano. Entenda que ter uma alimentação balanceada não significa banir os churrascos de fim de semana, mas prestar atenção no que come e seguir as recomendações de profissionais que te atendam.

5 - QUEM JOGA PRA VALER, DORME PRA VALER TAMBÉM

Apesar de ser frequentemente esquecido, o sono é fator fundamental para uma boa saúde

Falta de sono de qualidade interfere na sua saúde mental, na sua pressão arterial, no seu sistema digestivo e a lista ainda vai longe! Algumas pessoas não precisam de oito horas completas, mas pelo menos seis horas ininterruptas de sono são necessárias para todo ser humano.

6 - É NECESSÁRIO SEGUIR A ORIENTAÇÃO TÉCNICA

Visitar médicos com certa frequência deve ser parte da sua rotina

Mesmo que você não apresente nenhum sintoma, fazer exames regularmente te permite perceber o andamento de sua saúde. Um check-up anual e consultas sempre que algo sair do normal é o suficiente para manter sua saúde em dia e não vai tomar muito do seu tempo.



11 passos

PARA VENCER A COPA DA PREVENÇÃO

7 - CONHECENDO O ADVERSÁRIO

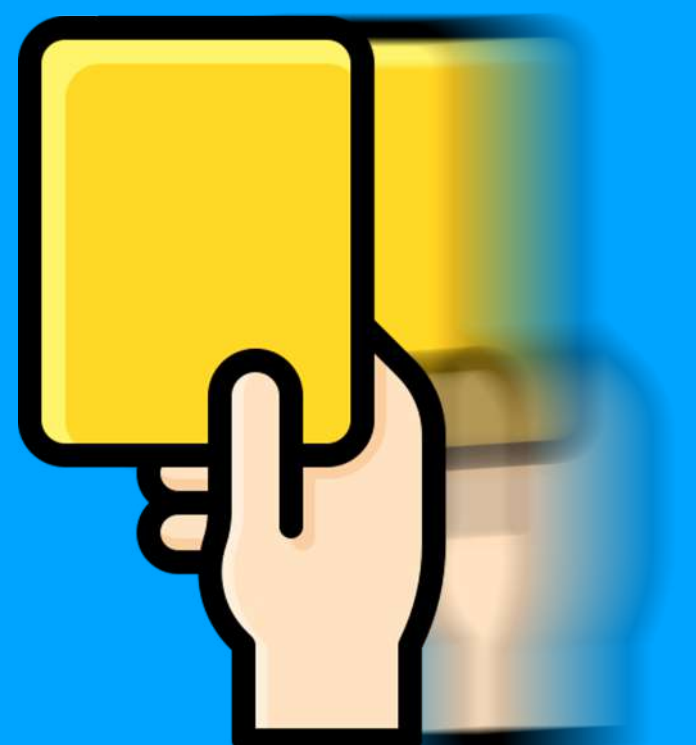
Saiba mais sobre o câncer de próstata



O câncer de próstata é o segundo mais comum em homens no Brasil. Regularmente, esse tumor é de crescimento lento, mas uma parcela da população masculina pode desenvolver essa doença de maneira rápida e agressiva, com a possibilidade de metástase para outros órgãos. 75% dos casos acontecem em homens idosos, mas o rastreamento deve ser feito a partir dos 50 anos para maior assertividade na detecção precoce da doença, que aumenta significativamente as chances de cura.

8 - SAIBA SE VOCÊ JÁ TEM UM CARTÃO AMARELO

Conheça os fatores de risco da doença e quais medidas tomar se faz parte desses grupos



O principal fator de risco para essa doença é a idade. Tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos. Além disso, casos na família, hábitos alimentares e estilo de vida, excesso de gordura corporal e exposição a produtos químicos cancerígenos também estão associados ao desenvolvimento do câncer de próstata.

Se você faz parte de algum desses grupos, mantenha-se atento e com suas visitas ao médico em dia. O rastreamento é a maneira mais efetiva de executar diagnóstico precoce e consequentemente aumentar as chances de cura da doença.

9 - BOLA NA ÁREA PODE ALTERAR O PLACAR

Você não deve esperar pelos sintomas, mas é preciso conhecê-los

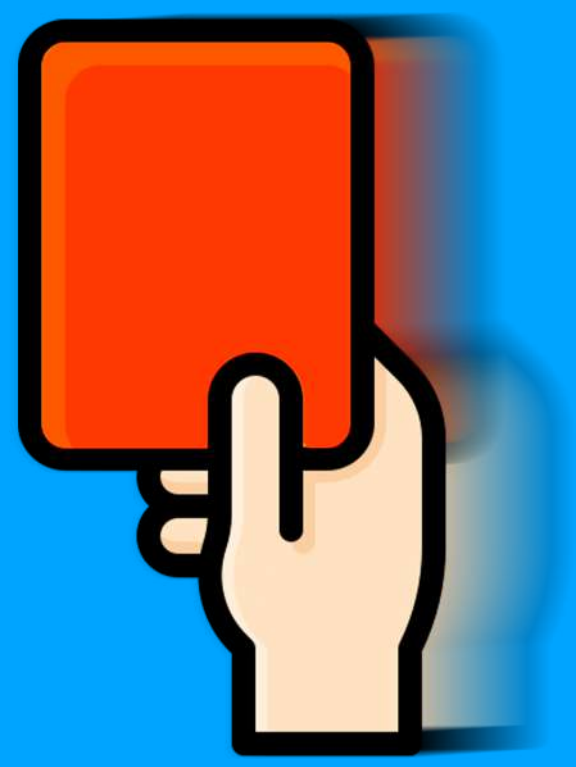
No começo, essa doença não apresenta sinais ou sintomas significativos e isso é muito perigoso, afinal, a maioria das pessoas só procura o médico quando vivencia essas evidências. Ao passo que a doença evolui ela pode apresentar sintomas como:

- Dificuldade de urinar;
- Necessidade de ir ao banheiro mais vezes durante o dia ou à noite;
- Dor óssea;
- Infecção generalizada;
- Insuficiência renal.



11 passos

PARA VENCER A COPA DA PREVENÇÃO



10 – FOI FALTA?

Saiba como é feito o diagnóstico da doença

O diagnóstico definitivo do câncer de próstata é feito por meio de uma biópsia. Contudo, para que ela seja recomendada, é necessário que o paciente faça outros exames clínicos e laboratoriais com evidências da doença. Entre eles estão a contagem do antígeno prostático específico (PSA), o exame do toque retal e, em alguns casos, a ressonância multiparamétrica da próstata. Com esses exames somados a biópsia, além de determinar com certeza a presença de lesão maligna, é possível para o médico compreender qual será a melhor abordagem de tratamento.

11 – ERGUENDO A TAÇA

Cuidar da sua saúde não significa uma vida de privação, mas sim uma vida de equilíbrio!"



Ter uma atitude proativa com relação a sua saúde pode parecer algo difícil. Contudo, o segredo por trás do cuidado é o equilíbrio!

Você não precisa deixar de comer o que gosta, viver em uma academia ou no consultório médico, mas precisa se atentar e refletir sobre seu dia a dia e as possíveis melhorias que podem ser feitas para que sua saúde esteja protegida.

Entenda que essa responsabilidade também é uma oportunidade para desenvolver benefícios que afetam positivamente sua qualidade de vida.



Obrigado por chegar até aqui
e se você está pronto para
seguir os passos indicados,
considere-se um



CAMPEÃO da
Prevenção!

Fique à vontade para compartilhar esse conteúdo em suas redes sociais. Se ficou com alguma dúvida sobre o câncer de próstata, deixe suas perguntas nos comentários do Facebook e Instagram do CEONC Hospital do Câncer.

 www.ceonc.com.br  (45) 3220-4100

 @CEONCHospital

ce@nc
hospital do câncer