

NOVEMBRO  
AZUL



HOMEM QUE É

HOMEM

• CUIDA DO QUE É •

SEU

**EU  
CUIDO  
DO QUE É  
MEU**



CAMPANHA DE  
COMBATE AO CÂNCER



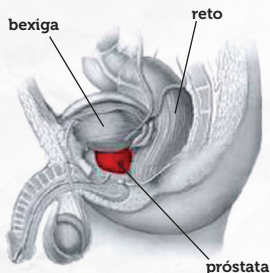
*Liga*  
Liga de Combate ao Câncer  
de Bento Gonçalves

## O CÂNCER DE PRÓSTATA É O MAIS COMUM ENTRE OS HOMENS. PREVINA-SE!

O homem pode se proteger do câncer de próstata indo ao médico regularmente para o exame de toque retal, mesmo que esteja se sentindo bem e não apresente problemas urinários.

O toque retal é um exame indolor e permite que o médico palpe a próstata. O exame do toque dura entre 5 e 7 segundos.

Todos os homens a partir dos 45 anos devem começar a fazer o exame. Se houver histórico familiar de câncer de próstata, faça o exame a partir dos 40 anos.



Fonte: INCA, SBU - Revisão: Dr. André Moschetta

**O CÂNCER NO INÍCIO É SILENCIOSO. NÃO ESPERE OS SINTOMAS APARECEREM. FALE COM SEU MÉDICO.**

### TENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS:

- ✕ Pratique atividade física;
- ✕ Tenha uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes;
- ✕ Reduza a quantidade de gordura na alimentação, principalmente a de origem animal;
- ✕ Mantenha o peso na medida certa;
- ✕ Diminua o consumo de álcool;
- ✕ Não fume.

**CONTRIBUA**  
com a causa

**Banco do Brasil**  
Agência **0181.3**  
Conta **5.508.5**

**Banrisul**  
Agência **0130**  
Poupança **41.850690.0-7**

Rua Paraná, 31 | Bairro Centro | Bento Gonçalves | RS  
**54 3451.4233 | [liga@ligaccbg.com.br](mailto:liga@ligaccbg.com.br) | [www.ligaccbg.com.br](http://www.ligaccbg.com.br)**