

NOVEMBRO
AZUL



HOMEM QUE É

HOMEM

• CUIDA DO QUE É •

SEU

**EU
CUIDO
DO QUE É
MEU**



CAMPANHA DE
COMBATE AO CÂNCER



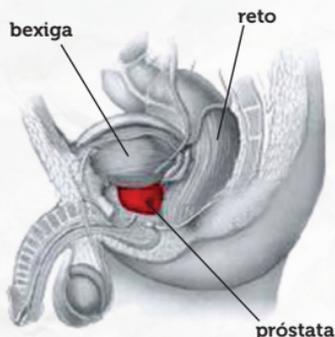
Liga
Liga de Combate ao Câncer
de Bento Gonçalves

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 | www.ligaccbg.com.br