



## **#NovembroAzul** Prevenção é sinônimo de cuidado

No mês dedicado à conscientização sobre o câncer de próstata, é crucial manter o olhar voltado para os cuidados preventivos e conhecer os fatores de risco que envolvem a doença. Com atenção e informação é possível detectar alterações precocemente, facilitar o tratamento e salvar vidas.

Fatores de risco para o câncer de próstata:

- Idade acima de 55 anos
- Histórico familiar de câncer
- Sobrepeso
- Obesidade

### **Prevenção**

#### **Para se preservar da doença, mantenha uma alimentação balanceada:**

Inclua no seu dia a dia uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais e fibras, e evite o consumo excessivo de gorduras e açúcares.

#### **Pratique atividades físicas:**

Manter um peso saudável também auxilia na melhora da função imunológica.

#### **Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas:**

O cigarro e o álcool contêm compostos que podem danificar células do organismo, aumentando o risco para o surgimento de cânceres e uma série de complicações.

#### **Consulte seu médico regularmente:**

Conhecendo seu histórico clínico e familiar, seu médico pode recomendar exames para prevenção ou acompanhamento.

### **Cuide-se!**

No Ambulatório Metrus Saúde você encontra todo o suporte necessário para o cuidado preventivo e para o acompanhamento periódico de sua saúde. A equipe de enfermagem e os Médicos de Família estão à disposição para um atendimento exclusivo, com todo o conforto e privacidade dos consultórios do Ambulatório Metrus Saúde ou via telemedicina.

**Lembre-se que as consultas com o Médico de Família no Ambulatório Metrus Saúde não têm cobrança de coparticipação.**

[Marque seu atendimento e aproveite!](#)

**Fonte:** [Metrus](#), em 08.11.2023.