

Outubro

ROSA

Novembro

AZUL

Juntas somos mais fortes!

Além do autoexame, existem estratégias que auxiliam na prevenção:

- A manutenção dos níveis adequados de peso corporal;
- Limitar o consumo de carnes vermelhas, especialmente as processadas e ricas em gordura;
- Preferir grãos integrais ricos em fibras a refinados;
- Evitar açúcares.



ALIMENTOS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO:

- Tomate, goiaba e melancia
- Frutas vermelhas e roxas
- Frutas ricas em vitamina C
- Couve-flor, repolho e brócolis
- Abóbora e cenoura
- Peixes (sardinha, salmão e atum)
- Alho e cebola
- Soja e feijão
- Açafrão e Curry
- Chocolate amargo e cacau

Alguns alimentos que podem fazer a diferença na prevenção do câncer de próstata:

- Tomate
- Brócolis e repolho
- Linhaça e soja
- Mamão
- Azeite

UM TOQUE!

O preconceito ainda é o grande vilão dos homens no combate ao câncer de próstata. Quem resiste ao exame preventivo reduz as chances de diagnóstico precoce e, conseqüentemente, prejudica o processo de cura. Quanto mais cedo a doença for descoberta, maiores são as possibilidades de vencê-la. Dê esse toque de coragem em favor da vida de quem você ama e se preocupa!

