

CÂNCER DE PRÓSTATA

JORNADA DO
MOVIMENTO

Olhar para
a própria
saúde é
atitude

setem
outu
novem
dezem

bro
bro
bro
bro



SOOnHe
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA

BEM-ESTAR,
ROTINA,
ORIENTAÇÃO

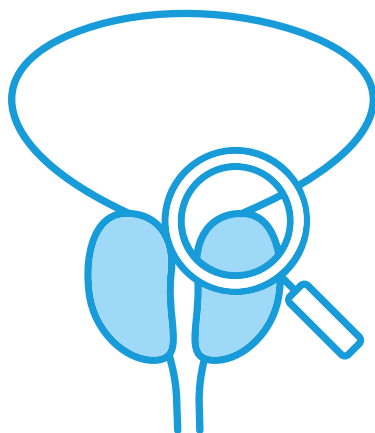
Câncer de próstata

é um dos cânceres mais comuns entre os homens. O número estimado de casos novos de câncer de próstata, para cada ano do triênio de 2026 a 2028, é de

77.920 no Brasil.

O risco de se ter esse câncer aumenta principalmente com:

- Idade, especialmente após os **50** anos;
- História familiar de câncer de próstata;
- Algumas alterações genéticas hereditárias, como alterações no gene BRCA2;
- Ancestralidade negra, associada a maior risco de desenvolver a doença e de formas mais agressivas.



Na fase inicial, muitas vezes não causa nenhum sintoma.

Quando aparecem, alguns sinais podem ser:

- Dificuldade para urinar;
- Jato urinário fraco ou interrompido;
- Necessidade de urinar mais vezes, inclusive à noite;
- Sangue na urina;
- Dor óssea, nos casos mais avançados.

O que posso fazer para me proteger contra o câncer de próstata?

Detecção precoce:

- Avaliação médica, e nela pode incluir exame de PSA e toque retal. Se houver alterações, outros exames podem ser necessários.

Importante:

- Para homens sem sintomas, o INCA não recomenda o rastreamento populacional de rotina. A decisão sobre realizar os exames deve ser individualizada e discutida com o médico.

Manter-se com peso adequado e praticar atividade física regularmente

- Embora não exista uma forma comprovada de prevenir completamente o câncer de próstata, alguns hábitos podem contribuir para uma vida mais saudável e possivelmente reduzir o risco de formas mais agressivas da doença. Além dos benefícios cardiovasculares e metabólicos, manter-se ativo pode estar associado a menor risco de doença agressiva.

● **150 a 300**

minutos de atividade física moderada como caminhada rápida, bicicleta ou dança

● ou **76 a 150**

minutos de atividade física intensa como corrida, natação ou esportes de maior intensidade.

LEMBRE-SE: qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma



EMBAIXADORES DO
EXERCÍCIO
FÍSICO

sonhe.med.br   /gruposonhe