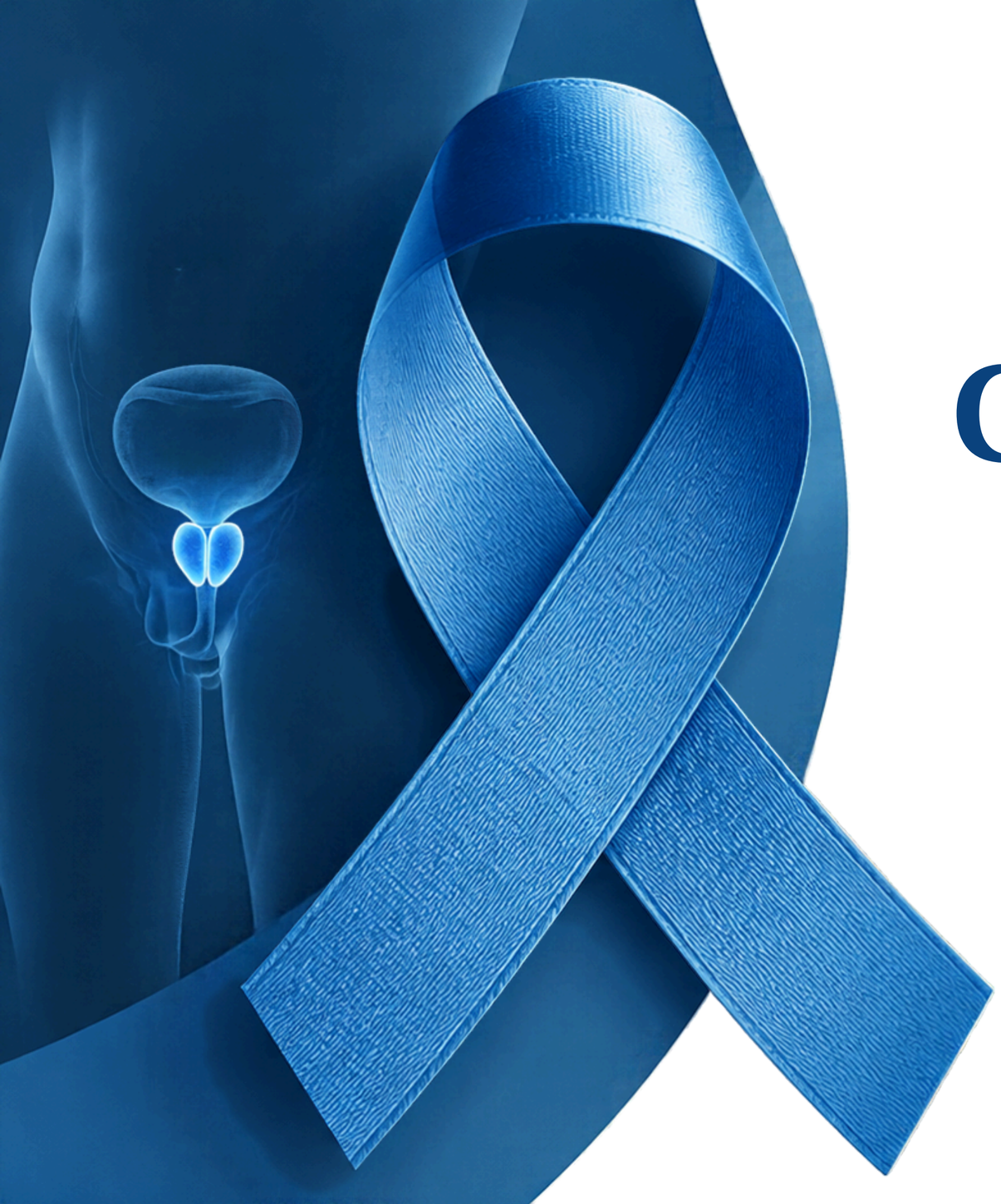

Universidade Politécnica Bragança

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

DGES Direção-Geral do Ensino Superior

PROGRAMA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

17 de Novembro

DIA MUNDIAL DO

Cancro da Próstata

O que é?

- É um tumor maligno da próstata;
- Mais frequente nos homens após os 65 anos;
- Pode evoluir lentamente, sem sintomas nas fases iniciais.

Cuide da sua Saúde



Cancro da Próstata

FATORES DE RISCO

- Idade (risco mais elevado)
- História Familiar
- Excesso de gordura corporal
- Fatores Hormonais
- Fatores Genéticos

SINAIS E SINTOMAS

- Dificuldade ou dor a urinar;
- Necessidade frequente de urinar, sobretudo à noite;
- Sangue na urina ou no sémen;
- Dor persistente na região lombar ou nas ancas;
- Dor durante a ejaculação.

Nate fases iniciais, pode não apresentar sintomas

Estes sinais também podem ter causas benignas e devem ser avaliados por um médico



Cancro da Próstata

ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA

Privilegie:



Frutas e Hortícolas;



Leguminosas e cereais integrais;



Peixe, azeite e frutos oleaginosos.

Limite:



Carnes Vermelhas e processadas;



Alimentos ricos em sal, açúcar e gorduras saturadas;



Fritos.

No dia a dia:



Mantenha um peso saudável;



Pratique atividade física e reduza o tempo sentado;



Evite bebidas alcoólicas.

Fonte: World Cancer Research Fund (2025). Preventing prostate cancer; Direção-Geral da Saúde (DGS); Serviço Nacional de Saúde (SNS 24); Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC); Associação Portuguesa Doentes da Prostata.