



#NovembroAzul

Prevenção é sinônimo de **cuidado**

E cuidar da saúde também é coisa de homem!

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 e obesidade

PREVENÇÃO

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.

AMBULATÓRIO METRUS SAÚDE 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!