

NOVEMBRO AZUL



No ano de 2003, dois amigos na cidade de Melbourne, na Austrália, resolveram deixar o bigode crescer como uma forma de chamar a atenção das pessoas para a importância do **cuidado com a saúde dos homens**. A ideia foi um sucesso tão grande que se espalhou entre o grupo de amigos e deu início à criação do **Novembro Azul, um movimento de conscientização para a prevenção e combate ao câncer de próstata**.

O Colégio Santa Maria Minas está junto à campanha e trouxe algumas informações para ficarmos atentos e **cuidarmos da nossa saúde!**

COMO PREVINIR O CÂNCER DE PRÓSTATA?



Estar atento aos fatores de risco: idade (acima de 50 anos), histórico de câncer na família e obesidade.



Manter o peso corporal adequado por meio da prática de exercícios físicos e de uma alimentação saudável.



Não fumar e evitar o tabagismo passivo e o consumo de bebidas alcoólicas.

A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES

Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem procurar **avaliação médica**.

CUIDAR DA SAÚDE É UM ATO DE AMOR!