

# NO VEM BRO

*azul*

## FIQUE ATENTO AOS SINAIS:

- Dificuldade para urinar
- Urinar com muita frequência
- Dor ou ardência ao urinar
- Presença de sangue na urina
- Dor nas costas, quadris ou coxas

## CURIOSIDADES

- A próstata é uma glândula pequena, presente somente no corpo masculino
- O câncer de próstata geralmente não apresenta sintomas no início
- Por isso, o exame preventivo é fundamental — especialmente para quem tem mais de 45 anos (ou a partir de 40, quando há histórico familiar)
- Exames simples de sangue (Antígeno Prostático Específico — PSA) e o toque retal auxiliam o médico a detectar qualquer alteração precocemente

## CUIDADOS NO DIA-A-DIA

- Alimentação equilibrada (menos gordura e fritura; mais frutas e verduras)
- Prática regular de atividade física (subir escadas, caminhar, andar de bicicleta)
- Evitar o cigarro e reduzir o consumo de álcool
- Dormir bem e realizar check-ups regularmente

GESTÃO AMBIENTAL  
**BR-290/RS**

**DNIT**  
DEPARTAMENTO  
NACIONAL DE  
INFRAESTRUTURA  
DE TRANSPORTES

MINISTÉRIO DOS  
**TRANSPORTES**

GOVERNO DO  
**BRASIL**  
DO LADO DO POVO BRASILEIRO