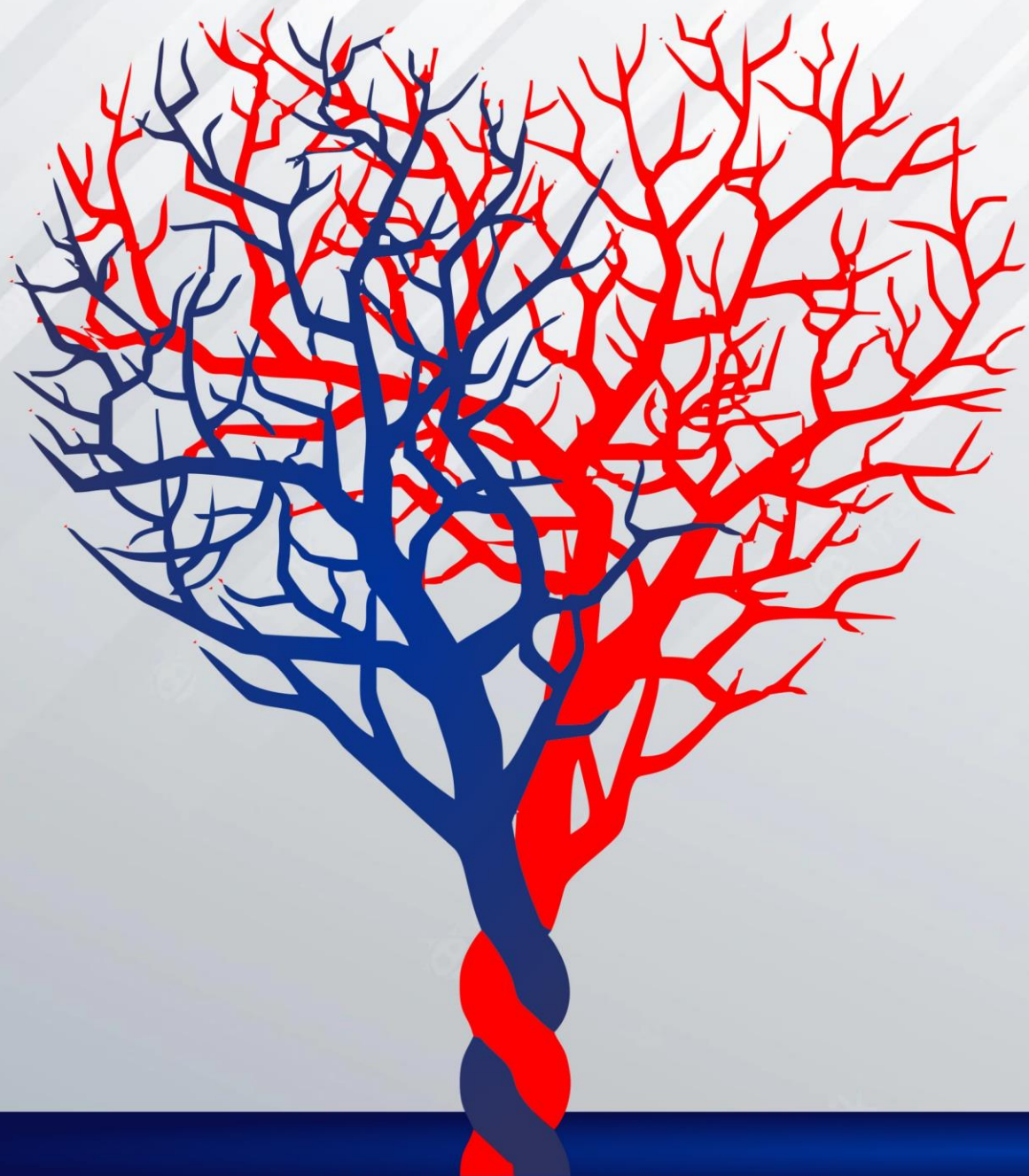




P r o g r a m a  
*Cuidar*  
TRANSMIÇÃO

# Programa *Cuidar* TRANSMAIION

## O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

## Vem com a gente!





**NO  
VEM  
BRO  
AZUL**



**O MÊS MUDOU E A COR TAMBÉM, MAS  
A LUTA CONTRA O CÂNCER CONTINUA.**



# O que você precisa saber sobre o **câncer** de **próstata**?



É o segundo tipo de câncer mais comum em homens e que muitos casos são de crescimento lento, mas alguns podem ser agressivos.

Os principais pontos são: a prevenção por meio de hábitos saudáveis (alimentação, exercícios, não fumar) e a detecção precoce através de exames como o PSA e o toque retal, recomendados para homens acima dos 50 anos, ou 45 para quem tem histórico familiar



# Diagnóstico precoce salva!

**Exames:** A detecção inicial geralmente envolve o exame de sangue (PSA) e o toque retal para verificar alterações na próstata, como tamanho, forma e textura.

**Confirmação:** A confirmação do diagnóstico é feita por biópsia, um procedimento que analisa células da próstata.

**Importância da consulta:** A recomendação para realizar os exames é feita por um médico, que avaliará os riscos e a necessidade de investigação.

*Homem também se cuida.*



• **Moderação no Alcool e Abandono do Tabaco:** Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e não fumar, pois são fatores de risco modificáveis.  
• **Vitamina D:** Manter níveis adequados de vitamina D, por meio da exposição solar diária (cerca de 10 minutos) e consumo de alimentos como salmão.  
• **Ejaculação Frequente:** Estudos sugerem que ejacular frequentemente (21 ou mais vezes por mês) pode estar associado a um risco menor, embora essa relação não seja totalmente conclusiva.



# Como evitar o câncer de próstata.

Para reduzir o risco de câncer de próstata, é fundamental adotar um **estilo de vida saudável** e realizar o **rastreamento precoce** regularmente. As ações preventivas envolvem:



- **Dieta Balanceada:** Aumentar o consumo de frutas, legumes e vegetais, que contêm antioxidantes como o licopeno (presente em tomates cozidos). Reduzir a ingestão de gorduras saturadas e carnes carbonizadas (churrasco). Alimentos como brócolis, couve-flor, soja e chá verde também são recomendados.
- **Peso Saudável:** Manter um peso corporal adequado, pois a obesidade e o sobrepeso estão associados a formas mais agressivas da doença.
- **Exercício Físico:** Praticar atividades físicas regularmente ajuda a prevenir o câncer de próstata e outras doenças.
- **Moderação no Alcool e Abandono do Tabaco:** Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e não fumar, pois são fatores de risco modificáveis.
- **Vitamina D:** Manter níveis adequados de vitamina D, por meio da exposição solar diária (cerca de 10 minutos) e consumo de alimentos como salmão.



# Juntos somos mais fortes.





# Homens que se cuidam, inspiram *Gerações*





Central de Atendimento:  
**(14) 3844-1058**  
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | [www.transmaion.com.br](http://www.transmaion.com.br)