



Campanha de conscientização e prevenção contra o câncer de próstata

Você sabia:

O câncer de próstata é a segunda maior causa de morte pela doença em homens no Brasil.

Que os homens vivem 7 anos a menos do que as mulheres? Por que? Falta o hábito da prevenção, alimentar-se melhor e ir ao médico.



SINSPMAR

APOIA ESTA CAUSA!

Saúde também é coisa de homem!

Quer prevenir?

- ▶ Tenha uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais
- ▶ Faça, no mínimo, 30 minutos de atividade física por dia
- ▶ Mantenha o peso adequado
- ▶ Diminua o consumo de álcool
- ▶ Evite fumar