

CAMPANHA

NOVEMBRO AZUL



Motorista, confira algumas dicas para você se prevenir contra o câncer de próstata

DADOS

Estudos realizados no Estados Unidos têm evidenciado uma tendência de contração do câncer de próstata por motoristas, devido a exposição das vibrações constantes do corpo enquanto dirige o veículo durante o trabalho. Além disso, em 2017, somente 0,8% da categoria buscava por um médico urologista para exames.

Prevenção

- Realize atividades físicas como alongamentos e caminhadas
- Diminua a gordura nas refeições
- Coma mais legumes, verduras e frutas
- Tome bastante água
- Evite bebidas alcoólicas
- Evite fumar
- Tenha boas horas de descanso

Sintomas

- Dor, ardência, urgência em ir ao banheiro urinar.
- Sangue na urina.
- Continuar com vontade de mijar, após ir ao banheiro.
- Demora para liberar a urina.
- Falta de apetite.
- Incomodo na área dos testículos.
- Perda não natural de peso.
- Sensação de fraqueza/dormência da cintura para baixo.
- Impotência sexual.
- Dificuldade para segurar urina e fezes.

TIP
BANK