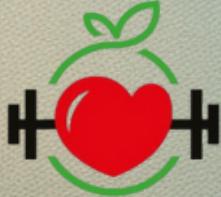


H



E S P A Ç O  
— SAÚDE & —  
**NUTRIÇÃO**



# NOVEM BRO Abul

A ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE MASCULINA E NA  
PREVENÇÃO DO CANCER DE PRÓSTATA

# A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

## O QUE É O NOVEMBRO AZUL?

**É UMA CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE DO HOMEM, FOCADA NA PREVENÇÃO E NO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE PRÓSTATA.**



**A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE  
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA**

**O NOVEMBRO AZUL TAMBÉM...**

**ABORDA OUTROS  
CUIDADOS COM A SAÚDE  
MASCULINA,  
INCENTIVANDO HOMENS  
A REALIZAREM**

**EXAMES DE  
ROTINA**

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



# A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

**E NÃO MENOS  
IMPORTANTE...**

HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO:

**PRÁTICA  
REGULAR  
DE  
EXERCÍCIO  
FÍSICO**

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE  
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

E NÃO MENOS  
IMPORTANTE...

HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO:

**ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA**

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



# **SOBRE ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

**COMECE FAZENDO  
BOAS ESCOLHAS**

**DÊ PREFERÊNCIA PARA  
VEGETAIS,  
LEGUMINOSAS, GRÃOS  
INTEGRAIS, NOZES  
COMO BASE DIÁRIA.**



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE  
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

# LIMITE

SEMPRE QUE POSSÍVEL  
O CONSUMO DE  
**ULTRAPROCESSADOS**  
**RICOS EM AÇÚCARES,**  
**GORDURAS E ADITIVOS**  
**E DE BEBIDAS**  
**AÇUCARADAS**



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER DE  
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

# FOQUE EM COMIDA “DE VERDADE”

ISSO AJUDA NO CONTROLE DE  
PESO E NA QUALIDADE DA DIETA ,  
IMPORTANTES NA PREVENÇÃO



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



**O NOSSO POPULAR ARROZ  
COM FEIJÃO POR SER RICO  
EM CARBOIDRATOS,  
PROTEÍNAS E FIBRAS  
AJUDA NA SACIEDADE**



A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE  
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA

**BEBIDAS  
ALCOÓLICAS  
QUANTO MENOS,  
MELHOR  
IDEALMENTE  
EVITAR**

MESMO NÍVEIS BAIXOS DE CONSUMO

**ELEVAM O RISCO DE  
CÂNCER**

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



# A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA



VOCÊ PODE COMEÇAR  
HOJE MESMO  
A APLICAR AS DICAS  
CONTIDAS NESSE MATERIAL

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025





E S P A Ç O  
— SAÚDE & —  
**NUTRIÇÃO**

**Compartilhando com você,  
informação e sabor!**