



E S P A Ç O
— SAÚDE & —
NUTRIÇÃO



NOVEMBRO *Azul*

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

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 CANCER 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 CANCER 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 CANCER DE
PRÓSTATA E NA SAÚDE MASCULINA**

**E NÃO MENOS
IMPORTANTE...**

HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO:

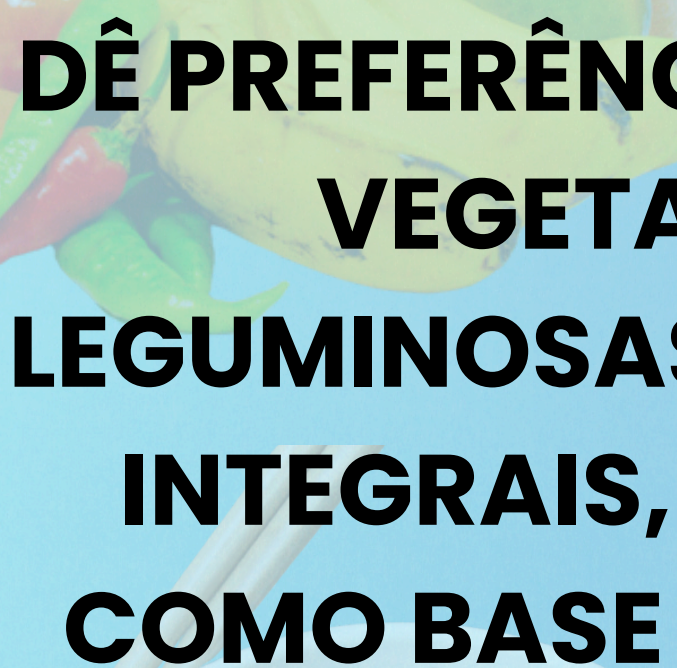
**ALIMENTAÇÃO
EQUILIBRADA**

Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025





COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS



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



**A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER 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



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



**A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER 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 CANCER 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!**