



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina

Novembro Azul



FAÇA JUSTIÇA COM A SUA SAÚDE



O câncer de próstata é uma das principais causas de morte entre os homens. Este mês é dedicado a lembrar todo homem com mais de 50 anos ou com um parente que teve câncer de próstata de visitar seu médico.

Mas o que mais você pode fazer para se cuidar?

Você sabia que um japonês tem 10 vezes menos câncer de próstata que os americanos? Ter um estilo de vida saudável é a melhor prevenção ao câncer de próstata e muitas outras doenças.

Uma boa maneira de se proteger é ter uma dieta balanceada: pobre em refinados, açúcares e carne gorda; rica em frutas, verduras, legumes, castanhas e peixe.

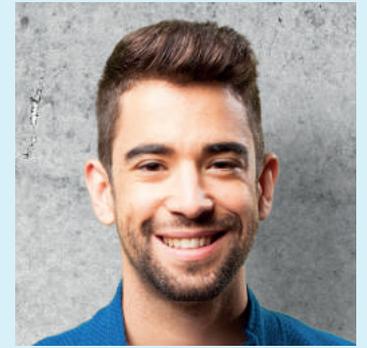
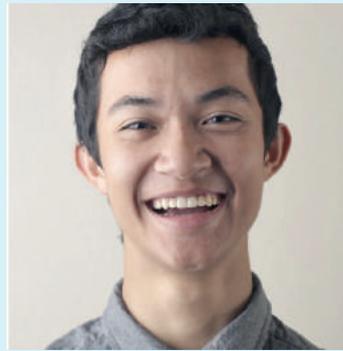
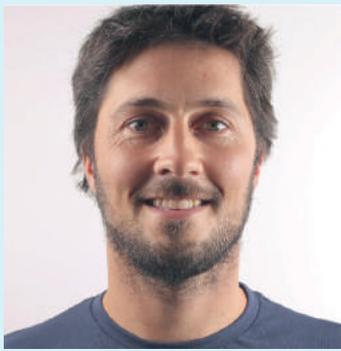


Um delicioso prato colorido vai oferecer os nutrientes de que seu corpo precisa para cuidar bem da sua próstata. Licopeno, vitamina E, vitamina D, selênio e muito mais estarão incluídos no seu cardápio.



Faça atividade física ao ar livre, junto à natureza e nas horas de sol ameno. Mantenha-se no seu peso adequado.

Atividade física que faz suar, manter a musculatura e diminuir a gordura corporal é fator de proteção, juntamente com a vitamina D.



Faça justiça com a sua saúde



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina
Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde