

O MUNDO

MUDA.



OS

HOMENS

mudam.



O PRECONCEITO PRECISA ACABAR.



INSTITUTO
ONCOCLINICAS

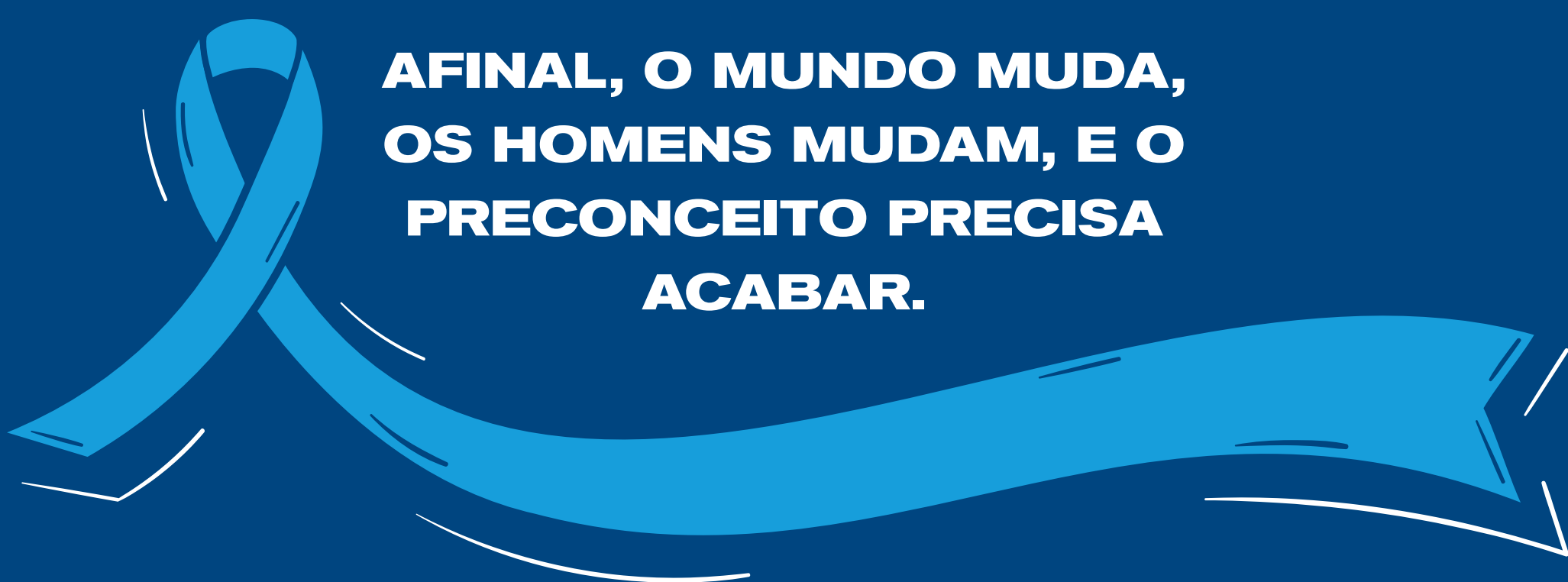
Responsável técnico: Dr. Bruno Lemos Ferrari | CRM-MG 26609

Muito se fala sobre a relação dos homens com o cuidado com a saúde: que homens não vão ao médico, negligenciam a própria saúde e dependem das mães ou esposas para consultas e cuidados preventivos.

Mas sabemos que esses comportamentos felizmente estão mudando. Em 2021, encontramos um homem mais aberto a viver a realidade de uma sociedade mais compartilhada e igualitária, permitindo-se mais, conhecendo-se, aceitando-se e convivendo melhor consigo mesmo.

Na esteira dessas mudanças, vem o desejo pelo autocuidado, a dedicação aos hobbies e a atenção à saúde integral.

Neste e-book, queremos lembrar que estamos com você em todas as fases e, junto contigo, ser parte dessa mudança.



**AFINAL, O MUNDO MUDA,
OS HOMENS MUDAM, E O
PRECONCEITO PRECISA
ACABAR.**

ALGUNS DADOS SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é o 2º mais comum entre os homens. Normalmente, a doença se manifesta dos 45 anos em diante; porém, se há histórico na família ou outros quadros de risco, é importante começar a fazer os exames preventivos mais cedo. A melhor pessoa para ajudar a decidir as formas mais assertivas de tratamento e prevenção é seu médico especialista, que deve ser consultado no mínimo uma vez por ano.

ENTRE OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA, ESTÃO:



Idade: a partir dos 45 anos, o risco é maior. A maioria dos homens diagnosticados com câncer de próstata tem 55 anos.

Histórico familiar: homens cujo pai ou cujos irmãos tiveram câncer de próstata são mais propensos a ter a doença.

Sobrepeso e obesidade: o peso corporal elevado aumenta os riscos de surgimento do câncer.

SINAIS E SINTOMAS



Os sintomas mais comuns são:

- Dificuldade para urinar.
- Diminuição do jato de urina.
- Sangue na urina.
- Aumento da necessidade de urinar ao longo do dia e da noite.
- Demora em começar ou terminar de urinar.

Esses sinais também podem estar ligados a outras doenças como Hiperplasia Benigna da Próstata e Prostatite.

ATENÇÃO: nem sempre os sintomas aparecem na fase inicial, e somente um médico especialista pode diagnosticar corretamente o que causa os sintomas.

Por isso, é superimportante manter consultas e exames atualizados, visitando o médico anualmente e fazendo o exame de próstata todos os anos a partir dos 45 anos. **O diagnóstico precoce aumenta em 90% as chances de cura.**



COMO PREVENIR O CÂNCER DE PRÓSTATA

Adotar hábitos saudáveis é a melhor forma de prevenir várias doenças, inclusive o câncer de próstata.

- Ter uma alimentação saudável.
- Manter o peso corporal equilibrado.
- Fazer atividade física regularmente.
- Não fumar.
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Neste e-book, vamos sugerir ainda formas de associar hobbies e atividades prazerosas ao cuidado com a saúde física e mental.

O CHEF DE FAMÍLIA

Já tem muito tempo que a cozinha se tornou o lugar de todo mundo em uma família. Se você curte gastronomia e quer ser o chef da casa sempre que possível, que tal associar esse hobby a alguns pratos saudáveis e deliciosos? Teste as receitas que separamos para você.

POLENTA COM COGUMELOS-DE-PARIS

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de fubá fino
- 1 colher (sopa) de sal
- 8 xícaras (chá) de água
- 250 g de cogumelo-de-paris fresco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture o fubá com 2 xícaras (chá) de água fria. Mexa bem até formar um creme liso. Reserve.

Coloque 6 xícaras (chá) de água para ferver. Despeje aos poucos o creme de fubá cru na água fervendo, mexendo sempre para não empelotar. Verifique o sal.

Cozinhe em fogo baixo por mais 50 minutos ou até desprender da panela.

Retire do fogo. Despeje em um refratário e reserve.

Coloque os cogumelos em uma panela com a manteiga e o sal. Deixe ferver por 3 minutos e despeje sobre a polenta.



NHOQUE DE BATATA-DOCE COM MOLHO DE TOMATES

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata-doce descascada
- Farinha de arroz o suficiente para dar ponto de enrolar
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas (no vapor ou micro-ondas, para não ficarem muito úmidas) e amasse-as ainda quentes com garfo. Deixe esfriar.

Coloque o queijo parmesão ralado e vá acrescentando farinha até dar ponto de enrolar.

Modele os nhoques e cozinhe. Escorra os nhoques e coloque no prato de servir.

Acrescente o molho de tomate fresco e polvilhe queijo ralado.

BOLO DE BANANA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- 15 tâmaras sem caroço ou ½ xícara (chá) de uvas passas
- Suco de 2 limões
- ½ colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- ½ colher (sopa) de fermento
- 1 colher (chá) de canela em pó (opcional)
- ½ xícara de leite de coco
- ¼ xícara de água

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 graus e unte uma forma de bolo inglês. Bata as bananas no liquidificador.

Adicione as tâmaras (ou passas), o leite de coco, o limão e a água até obter um creme. Em uma tigela média, adicione os ingredientes secos, o fermento e o bicarbonato e mexa.

Despeje o creme obtido nos ingredientes secos, misturando com a ajuda de uma espátula e fazendo movimentos leves, de baixo para cima. Transfira a massa para a forma untada e asse no forno por 30-40 minutos.

Espete um palito no centro da massa: ele deve sair seco!

Espere o bolo amornar para desenformar.

CURTIU E QUER INVESTIR NO HOBBY? A GENTE INDICA ALGUNS CANAIS DO YOUTUBE PARA VOCÊ SE APRIMORAR.



Se você acha que construir a própria capela é coisa apenas do Rodrigo Hilbert, talvez seja um bom momento para rever os seus conceitos. Afinal, hoje em dia é possível aprender a fazer quase tudo em tutoriais na internet.

Cultivar atividades manuais é muito importante para nos tirar da frente de telas, aprimorar a coordenação motora, a concentração e o pensamento lógico. Além disso, cultivar hobbies nos ajuda a manter a saúde mental em dia ao estimular sensações de desafio e realização no nosso cérebro.

Se você se identifica mais com transformação, construção, marcenaria e até mesmo lutheria (construção de instrumentos), esses canais e cursos podem te ajudar:

[Fábio Ludwig](#)

[Do Edu](#)

[Paulo Biacchi](#)

[Luthier em Ação](#)

[Oficina de Casa](#)

[Toy Arts de Madeira](#)

[Marcenaria profissional para principiantes](#)

Clique para acessar os canais e cursos.

CADÊ A TURMA DO CROSSFIT?

Se o que te deixa feliz é estar em movimento, praticando atividade física, esse é o seu lugar. Além de dicas de alongamentos e meditação que você [pode encontrar em nosso site](#), há rotinas de treino para vários gostos.

Acompanhe as nossas dicas e escolha o melhor para você. Lembre-se de consultar um médico antes de começar a praticar atividades físicas e de usar roupas e calçados adequados para a atividade que escolher. Qualquer uma é válida. Pratique por 50 minutos, 3 vezes por semana, ou por 30 minutos, com repetições diárias.

[Sérgio Bertolucci](#)

[CHASE Brasil](#)

[Biotreino](#)





INSTITUTO
onco@CLINICAS

Responsável técnico: Dr. Bruno Lemos Ferrari | CRM-MG 26609