VERLINGUE
CORRETOR DE SEGUROS

INFOGRÁFICO

Novembro Azul

Prevenção e diagnóstico precoce do cancro da próstata



SOBRE O CANCRO DA PRÓSTATA

O cancro da próstata é atualmente o **tipo de cancro mais frequentemente diagnosticado nos homens em Portugal**.

Foram estimados **7.677 novos casos** em 2024, representando **19,8%** de todos os diagnósticos de cancro na população masculina.

Apesar destes números, a deteção precoce e o acompanhamento médico adequado continuam a contribuir para uma resposta mais eficaz à doença.

FATORES DE RISCO

As causas exatas não são conhecidas. No entanto, existem fatores que podem aumentar o risco de desenvolver a doença:

- Idade avançada
- Histórico familiar de cancro da próstata
- Algumas alterações genéticas hereditárias
- História pessoal de alterações prostáticas

PRINCIPAIS SINAIS DE ALERTA

- Necessidade frequente de urinar, especialmente durante a noite
- Dificuldade em iniciar ou interromper a micção
- Dor persistente na região pélvica ou lombar
- Diminuição da força do jato urinário

SOBRE A AVALIAÇÃO DA PRÓSTATA

A avaliação da saúde da próstata pode ajudar a identificar precocemente alterações que justifiquem acompanhamento médico.

A Direção-Geral da Saúde recomenda que a realização de exames como o PSA (Antigénio Específico da Próstata) seja discutida individualmente entre o médico e o utente, considerando a idade, os antecedentes familiares e outros fatores de risco.

50-75 anos
idade recomendada

ACOMPANHAMENTO E VIGILÂNCIA DA SAÚDE MASCULINA

O acompanhamento médico regular desempenha um papel importante na promoção da saúde masculina e na identificação de situações que possam justificar avaliação adicional.

Conhecer os fatores de risco, valorizar os sinais de alerta e manter consultas de rotina contribuem para decisões mais informadas sobre a saúde da próstata.

DADOS EM DESTAQUE

30.230 Homens a viver com diagnóstico de cancro da próstata nos últimos cinco anos

7.600+ Novos casos de cancro da próstata estimados em Portugal em 2024

21 Novos diagnósticos por dia

Sabia que?

1 em cada 5 diagnósticos de cancro nos homens corresponde a um cancro da próstata

A PREVENÇÃO CONTINUA A FAZER A DIFERENÇA

A prevenção e a deteção precoce continuam a ser fundamentais para reduzir o impacto do cancro da próstata

- **Adotar um estilo de vida saudável:** manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente e limitar o consumo de álcool e tabaco
- **Realizar consultas médicas regulares e conhecer o histórico familiar**
- **Promover a informação e a sensibilização:** conhecer os fatores de risco, os sintomas e a importância da prevenção

Se precisar de apoio, não está sozinho
Ligue para a Linha Cancro: 808 255 255

A Linha Cancro está disponível para ouvir, orientar e apoiar quem enfrenta o cancro

Fonte
Liga Portuguesa Contra o Cancro (Programa de Rastreio do Cancro da Mama), Direção-Geral da Saúde e Global Cancer Observatory (GLOBOCAN). Dados consultados em novembro de 2026.