

Jogo de Tabuleiro

Conversando Câncer de Próstata



SAÍDA

01



02

03

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

17

18

19

21

22

Jogo Tabuleiro Conversando - Câncer de Próstata

Descrição da atividade:

O jogo de tabuleiro “Conversando – Câncer de Próstata” foi elaborado por Anderson Amaral, Fábio Fully e Adriana Limeira do Nascimento com o objetivo de promover educação em saúde com os idosos participantes do Projeto Envelhecimento Ativo.

A atividade utiliza o lúdico para transmitir informações sobre prevenção, fatores de risco, sinais de alerta, autocuidado e importância do diagnóstico precoce. Durante o percurso no tabuleiro, os participantes respondem perguntas e realizam desafios educativos, estimulando conhecimento, interação social, atenção, memória e raciocínio.

Objetivos da atividade:

- Promover educação em saúde sobre o câncer de próstata;
- Reforçar informações sobre prevenção e diagnóstico precoce;
- Estimular atenção, memória, raciocínio e interação social;
- Incentivar o autocuidado e a busca por acompanhamento em saúde.

Materiais:

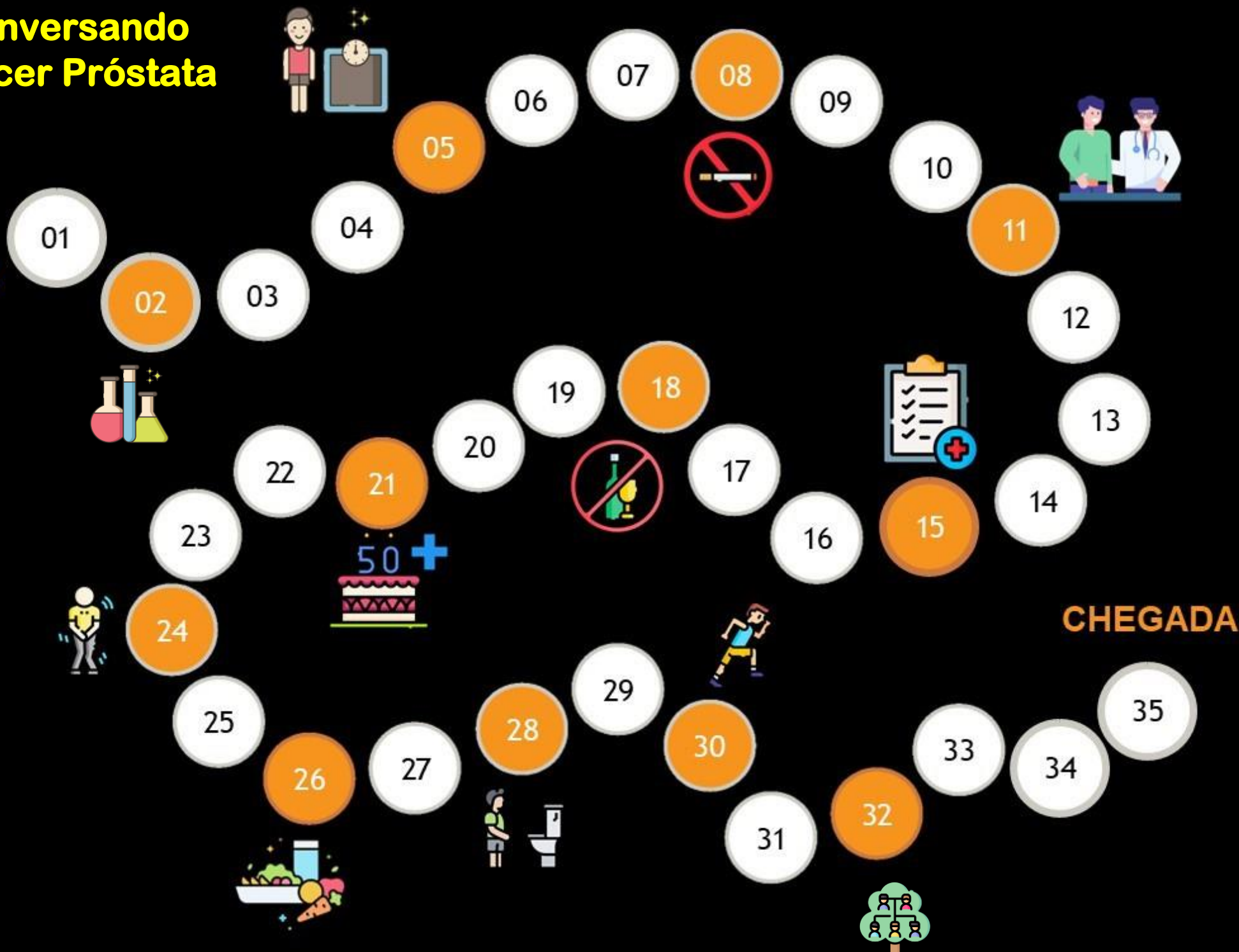
Tabuleiro temático, dado, cartas com perguntas e informações educativas, além de materiais diversos para representar os peões, como tampinhas, botões, marcadores, peças de jogos ou outros objetos disponíveis.

Como aplicar:

Os participantes lançam o dado e avançam pelo tabuleiro. Ao parar em determinadas casas, respondem perguntas ou realizam desafios relacionados ao tema. O mediador complementa as informações e estimula a reflexão sobre prevenção, cuidados com a saúde e diagnóstico precoce.

Conversando Câncer Próstata

SAÍDA



CHEGADA

Recorte as cartas perguntas



2**Exposição a agentes químicos**

Pesquisas sugerem que a exposição a alguns produtos químicos pode aumentar o risco de câncer de próstata, exposição ao arsênico e aumento do risco de câncer da próstata.

5**Obesidade**

O excesso de peso corporal (sobrepeso e obesidade) está associado ao maior risco de câncer de próstata avançado. O câncer de próstata em homens obesos é mais agressivo e tem uma evolução mais rápida.

8**Tabagismo**

Os homens que pararam de fumar por pelo menos 10 anos têm riscos de mortalidade específica por câncer de próstata semelhantes àqueles que nunca fumaram. O tabagismo em pacientes com câncer de próstata está relacionado a uma mortalidade maior.

11**Consultar Médico**

É fundamental que os homens tenham acompanhamento médico de rotina ao longo da vida para prevenção. A diagnóstico precoce em casos de doença, sendo este um dos pontos de maior impacto positivo nas chances de cura.

15**Exames Médicos**

Homens sem sinais ou com sintomas devem realizar os exames médicos solicitados. Os exames podem ajudar a identificar o câncer de próstata logo no início da doença. Se diagnosticado no início, a doença tem 90% de chances de cura e baixo risco de sequelas.

18**Bebidas Alcoólicas**

A ingestão de bebida alcoólica em excesso deve ser evitada, pois o etanol quando metabolizado pelo organismo pode danificar o DNA e as suas proteínas, aumentando o risco para o surgimento do câncer de próstata. Para a prevenção de câncer não há níveis seguros de ingestão.

21**Idade**

Um dos principais fatores de risco para o câncer de próstata é a idade. Para homens com mais de 50 anos, as chances de desenvolver a doença costumam aumentar. Esse é um dos motivos pelo qual companhias discutem sobre a importância dos exames preventivos para indivíduos nessa idade.

24**Necessidade de urinar com mais frequência**

A vontade frequente de urinar, tanto durante o dia quanto à noite é um sintoma da doença, pois o tamanho da próstata detada pelo câncer pressiona a bexiga, que armazena a urina.

26**Alimentação Saudável**

Uma das formas mais importantes para a prevenção é uma alimentação saudável. Uma dieta com muitas frutas, vegetais e grãos integrais tem sido associada a um risco reduzido de câncer de próstata. Alimentos ricos em nutrientes ajudam na prevenção da doença.

30**Atividade Física**

A atividade física regular é um dos fatores de proteção contra o câncer de próstata. Além disso, o hábito de se exercitar com frequência reduz o risco de desenvolvimento de agressivo do câncer de próstata. O ideal é que os homens se esforcem para ter hábitos saudáveis e uma rotina que prioriza a saúde.

32**Histórico Familiar**

Conhecer o histórico familiar pode ajudar o paciente a evitar complicações de doenças. Histórico de câncer na família: homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco