

Novembro Azul

Mês de Prevenção ao
Câncer de Próstata

O mês mudou e a
cor também, mas
a luta contra o
câncer continua.



NÃO SE ESCONDA ATRÁS DOS SEUS PRECONCEITOS
CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

meiskin swiss⁺

GROUP LINK™

NEW
POST



HOMEM, DE NOVEMBRO
A NOVEMBRO, CUIDE DA
SUA SAÚDE.



O câncer é uma das principais causas de morte no Brasil. Entre os homens, o segundo mais frequente é o de próstata. Trata-se de uma doença comum, mas que por medo ou desconhecimento, muitos homens evitam conversar sobre ela. E a melhor maneira de se prevenir em relação ao câncer bem como quanto a outras doenças, é tomar atitudes saudáveis que fazem bem para a vida.

Não só em novembro, mas o ano todo, de novembro a novembro cuide de você!



SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA

O autoconhecimento e autocuidado são importantes para identificar sinais e sintomas da doença.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS:

- Dor óssea;
- Dor ao urinar;
- Vontade de urinar com frequência;
- Sangue na urina e/ou no sêmen.

Atenção: o Teste PSA (exame de sangue) e o Exame de Toque Retal não são mais indicados para homens saudáveis, sem sinais e sintomas da doença. Busque a Unidade de Saúde para uma avaliação individualizada e saiba quando fazer seus exames preventivos.

FATORES DE RISCO

A idade é o principal fator de risco para o câncer de próstata. Mais da metade dos casos ocorre a partir dos 65 anos. Mas se você já passou dos 50 anos ou se tiver histórico familiar de câncer de próstata, é hora de cuidar de sua saúde. Procure orientação médica. Outros fatores de risco para a doença são a obesidade, alimentação inadequada, tabagismo, etilismo e sedentarismo.



PREVENIR, DESDE A INFÂNCIA ATÉ A VELHICE

1. Tenha uma alimentação saudável

Frutas frescas, legumes, verduras e cereais integrais protegem contra o câncer. Faça de produtos naturais e livres de agrotóxicos a base de sua alimentação. Reduza a ingestão de gordura, sal e açúcar.

2. Pratique atividade física

Faça pelo menos 30 minutos de atividade física diariamente. Caminhe, dance, troque o elevador pela escada, aproveite a bicicleta... Atividade física reduz o estresse, controla o peso, reduz o risco da pressão alta e do câncer.

3. Reduza o consumo de bebidas alcoólicas

Exceder no consumo aumenta as chances de câncer, doenças do fígado e coração, aumento da pressão arterial, bem como acidentes, lesões, violência, problemas legais e sociais.

4. Evite fumar

Fumar provoca câncer de pulmão, boca, laringe, faringe e esôfago. São mais de 4700 substâncias tóxicas inaladas por quem fuma e pelos fumantes passivos.

5. Faça sexo seguro

Use preservativo. Assim se evitam, por exemplo, o câncer de colo de útero e de pênis, relacionados ao HPV e outras doenças sexualmente transmissíveis. Aproveite também para fazer os testes rápidos de HIV, Sífilis e Hepatites e, quando necessário, realize o tratamento. A higiene íntima masculina previne doenças e melhora a vida sexual.

6. Busque orientação médica

Frequente a Unidade de Saúde mais próxima com regularidade, solicite os exames preventivos de rotina e realize suas vacinas, conforme orientação da equipe de saúde.



HOMEM, FAÇA AINDA MAIS POR VOCÊ

Cuidar da saúde não é apenas se prevenir em relação ao câncer de próstata e outras doenças. É também buscar qualidade de vida, desenvolvendo a espiritualidade, dizendo não ao preconceito e à violência, praticando a direção defensiva no trânsito. E o mais importante: a paternidade responsável. Participe ativa e conscientemente do planejamento reprodutivo, incluindo a gestação, o parto, o pós-parto e os cuidados com os filhos. Sua participação melhora as condições de saúde da mãe, do bebê e a sua também.

meiskin swiss 



GROUP LINK™