

HOMEM QUE SE CUIDA TEM **ATITUDE**

**Cuidar de você também é
cuidar de quem você ama.**

Novembro é o mês da conscientização sobre a saúde masculina. Saiba por que o homem deve se preocupar e como agir preventivamente.

O QUE É O NOVEMBRO AZUL?

O Novembro Azul é uma campanha global que visa alertar os homens sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata.

O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

O câncer de próstata é um tumor que se forma na próstata, glândula do sistema reprodutor masculino. Se não detectado cedo, pode ter impactos sérios na vida. De acordo com os dados do Instituto Nacional de Câncer, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens no Brasil. Estima-se que 1 a cada 6 homens será diagnosticado com câncer de próstata durante a vida, mas o diagnóstico precoce pode aumentar as chances de cura.

COMO ELE AFETA A VIDA?



Problemas urinários



**Comprometer a
qualidade de vida**



Afetar a vida sexual

FATORES DE RISCO



**Idade
avançada**



**Hábitos de
vida não
saudáveis**



Etnia
(mais comum em afrodescendentes)



**Histórico
familiar**



DICAS DE PREVENÇÃO



Consulte um médico regularmente



Pratique exercícios físicos



Faça exames de rotina



Evite o tabagismo e o consumo excessivo de álcool



Mantenha uma dieta equilibrada

MITOS E VERDADES SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

Mito:

"Câncer de próstata não mata."



Verdade:

Pode ser letal se não diagnosticado cedo.

Mito:

"O exame de PSA é suficiente para o diagnóstico de Câncer de Próstata."



Verdade:

Só o PSA não determina o diagnóstico, é importante realizar em conjunto o toque retal ou ressonância magnética.

DICAS DE QUALIDADE DE VIDA



Tenha um sono reparador.



Mantenha um peso saudável.



Cuide da saúde mental.



Por que o Homem Deve se Preocupar?



Gerencie o estresse e a ansiedade.



ATENÇÃO!



A Sociedade de Urologia recomenda que todos os homens a partir de 50 anos procurem seu urologista para discutir a necessidade de avaliação.