



**NOVEMBRO AZUL**

# SAÚDE DO HOMEM



**Você sabia que os  
homens brasileiros vivem,  
em média, 7 anos a menos  
que as mulheres?**



**Entre as causas de morte prematura estão a violência e acidentes de trânsito, e também questões relacionadas a saúde. Por isso, aproveitando a Campanha Nacional Novembro Azul, é chegado mais um momento de refletirmos sobre a nossa saúde antes que o ano termine. Então...**

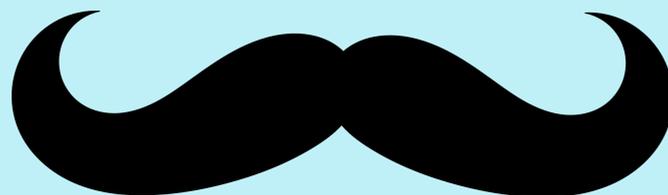
**Você já foi ao médico esse ano para consulta de rotina?**

**Realizou exames de prevenção?**

**Como está a sua alimentação?**

**Tem praticado atividade física regularmente?**

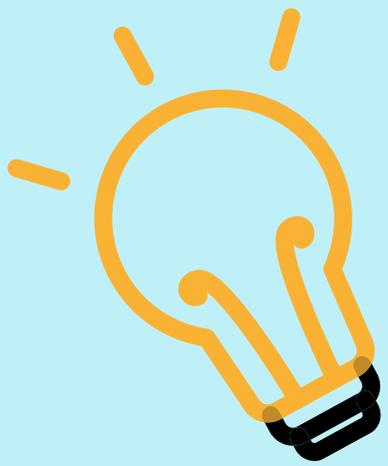
**Como está a sua saúde mental? Muito estresse e ansiedade? Pressão no trabalho?**





**É preciso quebrar o mito:  
“Homens são super  
heróis”.**

**A cultura do não se olhar  
é que faz com que os  
homens morram antes  
das mulheres**



## **É importante se cuidar sempre**

**A prática de atividade física, adoção de hábitos saudáveis, evitar fumar, a alimentação balanceada, cuidados com a saúde mental e o uso moderado de bebidas alcoólicas são cruciais para diminuir estes agravos à saúde. A identificação precoce de doenças aumenta as chances de um tratamento eficaz, por isso, alguns exames devem fazer parte da rotina dos homens.**

# Câncer de Próstata

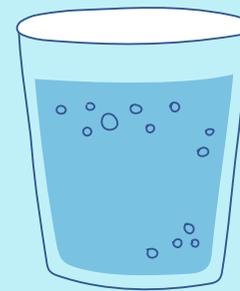
**No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma).**

**A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso), é responsável pela produção do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.**

**A detecção precoce do câncer é uma estratégia utilizada para encontrar um tumor na fase inicial e, assim, possibilitar maior chance de tratamento bem sucedido.**

**A detecção pode ser feita por meio da investigação com exames clínicos, laboratoriais, radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce), ou de pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença. No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico).**

**O diagnóstico precoce desse tipo de câncer possibilita melhores resultados no tratamento e deve ser buscado com a investigação de sinais e sintomas como:**



**Dificuldade de Urinar    Diminuição do jato de urina    Necessidade de urinar mais vezes    Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga    Sangue na Urina**

**Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico.**



**Lembre-se:**

**O cuidado com a  
saúde deve ser  
diário.**

## Referências:

- **Brasil. Ministério da Saúde. Saúde do Homem: promoção e prevenção à saúde integral do homem [página eletrônica]. Disponível em: <http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-do-homem>**
- **Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Saúde do Homem Além da Próstata. [página eletrônica]. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/prostata.php>**
- **INCA. Instituto Nacional de Câncer. Câncer de Próstata. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>**