



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...

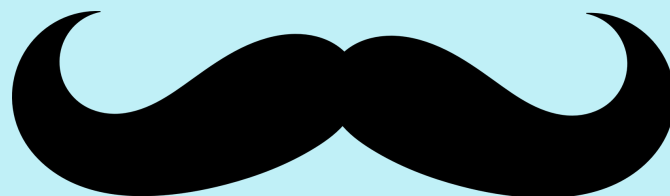
Você já foi ao médico esse ano para consulta de rotina?

Realizou exames de prevenção?

Como está a sua alimentação?

Tem praticado atividade física regularmente?

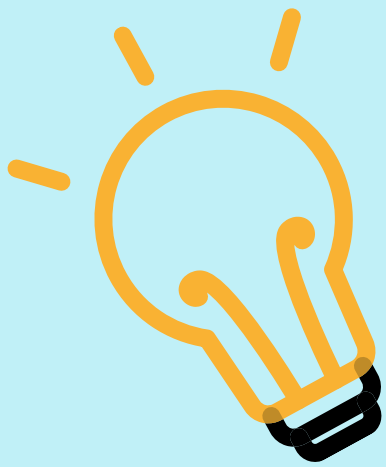
Como está a sua saúde mental? Muito estresse e ansiedade? Pressão no trabalho?





**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

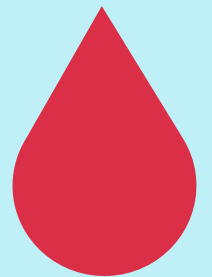
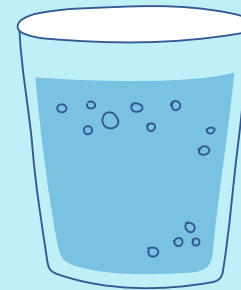
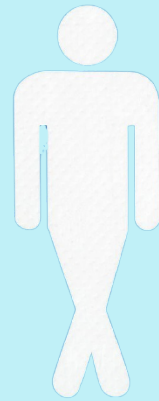
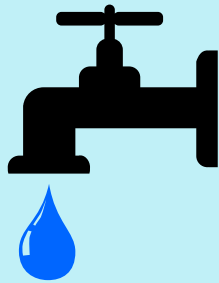
No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma).

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>**