

NOVEMBRO AZUL

Um mês para lembrá-lo de se cuidar todos os dias

● CUIDAR DA SAÚDE É COISA DE HOMEM!

Homem que se cuida vive mais e melhor. Não espere sentir dor para procurar um médico.

Por Que a Saúde do Homem Merece Atenção?

No Brasil, os homens vivem em média **7,2 anos a menos** que as mulheres. As principais causas incluem doenças cardiovasculares, diabetes, câncer e acidentes que poderiam ser evitados com prevenção e cuidados regulares.

O **Novembro Azul** surgiu para conscientizar sobre a importância do autocuidado masculino, quebrando tabus e incentivando hábitos saudáveis que vão muito além da próstata.

Mensagem Positiva

Cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, é sinal de inteligência e responsabilidade. Homens que se cuidam estão mais presentes para suas famílias, trabalham melhor e vivem com mais qualidade.

Hábitos Saudáveis para o Dia a Dia

Alimentação Equilibrada

- Mais frutas, verduras e legumes
- Grãos integrais e proteínas magras
- Menos gordura animal e frituras
- Evitar ultraprocessados
- Beber bastante água

Atividade Física Regular

- Mínimo 30 minutos por dia
- Caminhada, corrida, natação
- Musculação ou exercícios em casa
- Esportes que você goste
- Alongamento e flexibilidade

Evitar Tabagismo

- Fumar aumenta risco de câncer
- Prejudica coração e pulmões
- Busque ajuda para parar
- Seu corpo agradece

Alcool com Moderação

- Consumo excessivo prejudica fígado
- Aumenta pressão arterial
- Afeta saúde mental
- Beba com responsabilidade

PREVENÇÃO E CUIDADOS ESSENCIAIS



Saúde Mental Também é Fundamental

Homens também têm o direito de expressar sentimentos e buscar ajuda quando necessário. **Depressão, ansiedade e estresse** não são sinais de fraqueza, mas condições que precisam de atenção e tratamento.

Quebre o Silêncio

Conversar com amigos, família ou profissionais de saúde mental pode salvar vidas. **Homem que cuida da mente é homem forte de verdade.**



Exames e Check-ups Regulares

Fazer exames preventivos é essencial para detectar doenças no início, quando as chances de cura são maiores.

Quando Procurar um Urologista?

- **A partir dos 50 anos:** Check-up de rotina
- **A partir dos 45 anos:** Se tiver histórico familiar de câncer de próstata
- **Qualquer idade:** Se tiver sintomas urinários, dor ou alterações



Sobre o Câncer de Próstata

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens brasileiros.

Os exames incluem o toque retal e o PSA (exame de sangue). Não deixe o preconceito impedir você de se cuidar.



Sinais de Alerta - Não Ignore!

Procure um médico se apresentar:

- Dificuldade para urinar ou jato urinário fraco
- Sangue na urina ou no sêmen
- Necessidade de urinar com frequência (especialmente à noite)
- Dor ao urinar ou durante relações sexuais



Dicas Práticas para uma Vida Saudável

No Trabalho

- Faça pausas para alongar
- Mantenha postura correta
- Hidrate-se regularmente
- Evite estresse excessivo

Em Casa

- Durma 7-8 horas por noite
- Cozinhe refeições saudáveis
- Passe tempo com família
- Reserve tempo para lazer



Mensagem Final

Você é importante para sua família, seus amigos e para a sociedade. Cuidar da sua saúde é um ato de amor próprio e de responsabilidade com quem você ama. O Novembro Azul é um lembrete, mas o cuidado deve ser diário.

Homem que se cuida, vive mais e melhor!

Faça sua parte. Cuide-se todos os dias.