

# NOVEMBRO AZUL SAÚDE DO HOMEM

UM MÊS PARA LEMBRAR,  
A VIDA PARA PRATICAR



Movimento mundial de sensibilização da população masculina sobre os cuidados com a própria saúde, dentre eles, a prevenção do Câncer (CA) de Próstata.

O CA de Próstata é o segundo tipo de câncer que mais atinge os homens. Estima-se 65.840 novos casos de Câncer de Próstata por ano entre 2020 e 2022, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA, 2020).

**Principais** fatores de risco:

- Idade acima de 60 anos;
- Histórico familiar (pai e irmão) com CA de próstata antes dos 60 anos;
- Obesidade.

O Ca de Próstata costuma ser silencioso no seu estágio inicial, entretanto, alguns podem apresentar:

- Dificuldade de urinar;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite;
- Diminuição do jato urinário;
- Demora em iniciar ou finalizar o jato urinário;
- Presença de sangue na urina.

Para a prevenção dessa e de outras doenças, há que se atentar para as consultas e exames regulares, além de uma rotina de hábitos saudáveis para o corpo e a mente.

**Homens**, neste ano...

**Quantas vezes você verificou sua Pressão Arterial?**

**Já fez exame laboratorial para dosar seu colesterol, sua glicemia, hemograma completo e testes de urina?**

**Sua caderneta vacinal está atualizada?**

Dentre estes itens, estão cuidados que também precisam ser reforçados, como:

- Higienização íntima adequada (a falta de higiene tem sido um dos fatores de risco do Câncer de Pênis).
- Controle do peso;
- Prática do sexo seguro;
- Alimentação saudável;
- Prática de atividade física regular;

Dúvidas e orientações, estamos à disposição para ajudá-lo.

E-mail: [progepe.sast@unirio.br](mailto:progepe.sast@unirio.br)

Fontes:

<https://bvsmms.saude.gov.br/novembro-azul-mes-de-conscientizacao-sobre-a-saude-do-homem/>  
<https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//deteccao-precoce-do-cancer.pdf>