

# SETOR DE ATENÇÃO À SAÚDE DO TRABALHADOR - SAST

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE DO  
HOMEM



A campanha **Novembro Azul** visa alertar a população masculina sobre a importância do **diagnóstico precoce** do câncer de próstata, o segundo tipo de câncer mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele.

A celebração do mês ganhou maiores proporções quando iniciou um movimento de conscientização sobre os **cuidados com a saúde física e mental dos homens**, que vai além da prevenção contra o câncer de próstata, destacando também a importância da **adoção de hábitos saudáveis**, como uma dieta equilibrada, a prática de atividade física, o sexo seguro, o cuidado com a saúde mental e a realização de exames com periodicidade.

PRECISAMOS  
— *tocar* —  
NESTE ASSUNTO

SAÚDE  
DO  
HOMEM

Em relação ao câncer de próstata, a maior possibilidade de cura é por meio do **diagnóstico precoce**, com o acompanhamento de um urologista e a realização de exames como o do toque retal e o de sangue PSA, tendo em vista que os sinais e sintomas surgem, na maioria das vezes, quando o tumor assume sua forma avançada, que são:

# ALERTA cazul,

Dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência, presença de sangue na urina e/ou sêmen

Quando o câncer é identificado em sua fase inicial, tem grandes chances de cura. Por isso, vale lembrar que o exame de toque retal é recomendado para os homens **com fatores de risco a partir de 45 anos de idade**, e os demais **a partir de 50 anos** de idade, mesmo na ausência dos sintomas.

# É SÓ UM toque!



São fatores de risco que contribuem para o surgimento deste câncer: histórico familiar de câncer de próstata (pai, irmão, tio), obesidade e raça (maior incidência entre a população negra).

# PREVINA-SE!

## Medidas que ajudam a reduzir o risco de câncer:

### Alimentação rica em:

- Frutas
- Verduras
- Legumes
- Grãos
- Cereais integrais



Cuide-se

### Adoção de outros hábitos saudáveis:



- Praticar atividade física
- Manter o peso adequado à altura
- Reduzir o consumo de álcool
- Não fumar
- Identificar e controlar a hipertensão, o diabetes e os níveis elevados de colesterol



## FIQUE LIGADO em outros cuidados com a saúde do homem

### A realização de testes e exames de forma periódica:

- Verificação da pressão arterial
- Check-up regular (dosagem da glicemia, dosagem do colesterol, hemograma completo, testes de urina, entre outros)
- Atualização da carteira vacinal
- Verificação da circunferência abdominal e Índice de Massa Corporal (IMC)
- Cuidados com a saúde mental
- Exame de próstata, conforme idade ou orientação médica.



Fonte: Ministério da Saúde, 2024