



**Homem
CONSCIENTE,
vida
SAUDÁVEL.**

Cartilha do autocuidado do homem



Câncer de próstata

O que é?

Câncer de próstata é um tumor maligno que se forma na próstata, glândula masculina localizada abaixo da bexiga e à frente do reto.



Prevalência

É o segundo câncer mais comum entre homens no mundo, sendo mais comum em idosos.

Fatores de risco

Idade avançada, histórico familiar, raça (maior incidência em homens afrodescendentes) e dieta rica em gorduras são fatores associados.



Sintomas

Podem incluir dificuldade em urinar, dor ao urinar, sangue na urina ou no sêmen, e dor na região lombar.

Diagnóstico

Realizado por meio de exames como o PSA (Antígeno Prostático Específico) e o toque retal.



Prevenção e diagnóstico precoce

Adoção de hábitos saudáveis, consulta médica regular e conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce.



Tratamento

Varia de acordo com o estágio do câncer e pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou monitoramento ativo.



VENCENDO O PRECONCEITO

Falar sobre saúde não diminui ninguém; pelo contrário, é um sinal de coragem. É o momento de desconstruir a noção de que cuidar de si mesmo é um sinal de fraqueza, na verdade, isso representa um ato de responsabilidade e amor-próprio.



NOUEMBRO
Azul

POR QUE FALAR SOBRE?

- Cuidado começa com informação.
- Prevenir é o melhor caminho.
- Conhecer é se proteger.



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

- Mantenha suas consultas em dia.
- Busque profissionais de confiança.
- Busque hábitos que contribuam para uma vida equilibrada.



Como prevenir?

- Não existe prevenção 100% garantida, mas é possível reduzir o risco:
- Manter peso saudável
- Praticar atividade física
- Alimentação rica em frutas, verduras, grãos e menos ultraprocessados
- Evitar tabagismo e excesso de álcool
- Cuidar de doenças associadas (diabetes, hipertensão, colesterol)

Novembro
azul

Fatores de impacto na evolução



Envelhecimento da população: Como a idade é o principal fator de risco, o aumento da expectativa de vida resulta diretamente em mais casos.

Campanhas de conscientização: O Novembro Azul tem contribuído para a quebra de tabus e a busca por exames preventivos, aumentando o diagnóstico.

acesso: busque ajuda na rede privada e no Sistema Único de Saúde (SUS).

Pesquisa e tecnologia: O desenvolvimento de novas terapias e métodos de diagnóstico revolucionou o tratamento do câncer de próstata no período.

Informe-se: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-prostata>

A GENTE PRECISA
TOCAR NESSE
ASSUNTO!



TER MAIS DE
50 ANOS



HISTÓRICO **FAMILIAR**
DE CÂNCER



FALTA DE
EXERCÍCIOS



SOBREPESO



MÁ ALIMENTAÇÃO



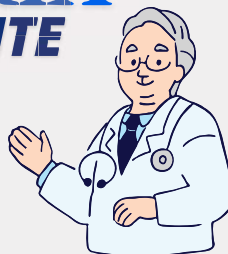
FUMAR



APOIE QUEM VOCÊ AMA

Incentive amigos, pais e colegas a cuidarem da saúde. Pequenas conversas podem fazer diferença. O cuidado também começa quando a gente apoia o outro a se cuidar.

OUVIDORIA
CONSCIENTE



Você é muito importante
para nós!

Qual sua meta para o
próximo ano com sua saúde?





“MEU COMPROMISSO É COM MINHA SAÚDE”



"Meu Compromisso é com Minha Saúde"

Minhas metas

O Novembro Azul é sobre coragem e cuidado!

- Vou marcar minha consulta anual.
- Vou caminhar três vezes por semana.
- Vou reduzir o sal e o cigarro.
- Vou conversar mais sobre meus sentimentos.
- Vou fazer meus exames preventivos.



SAÚDE FÍSICA

- Vou fazer meu check-up anual.
- Vou marcar meus exames de rotina.
- Vou procurar o médico regularmente, mesmo sem sentir dor.
- Vou reduzir o sal e o açúcar.
- Vou cuidar da minha alimentação todos os dias.
- Vou beber mais água.
- Vou praticar caminhada pelo menos 3 vezes por semana.
- Vou parar de fumar.
- Vou diminuir o consumo de bebidas alcoólicas.
- Vou cuidar melhor do meu sono.
- Vou usar protetor solar todos os dias.
- Vou cuidar do meu peso com responsabilidade.



SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

- Vou conversar mais sobre o que sinto.
- Vou procurar ajuda quando me sentir sobrecarregado.
- Vou reservar tempo para descansar e me desconectar.
- Vou praticar algo que me traga alegria.
- Vou aprender a dizer “não” quando precisar.
- Vou tentar ver o lado positivo das coisas.
- Vou manter o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
- Vou valorizar minhas conquistas diárias.
- Vou buscar apoio psicológico, se necessário.
- Vou me permitir cuidar da mente, não só do corpo.



FAMÍLIA E RELACIONAMENTOS

- Vou passar mais tempo com minha família.
- Vou ouvir mais e julgar menos.
- Vou dizer “eu te amo” com mais frequência.
- Vou ser exemplo de cuidado para meus filhos.
- Vou respeitar e apoiar as mulheres da minha vida.
- Vou pedir desculpas quando errar.
- Vou ser mais paciente e compreensivo.
- Vou conversar com meus amigos sobre saúde e prevenção.

VIDA E BEM-ESTAR

- Vou fazer algo novo este mês.
- Vou praticar um hobby que me relaxe.
- Vou cuidar das minhas finanças com mais atenção.
- Vou me organizar melhor para ter menos estresse.
- Vou dormir e acordar mais cedo.
- Vou me exercitar com amigos para manter o foco.
- Vou transformar o cuidado comigo em rotina, não exceção.
- Vou levar informação de saúde para outros homens.



PREVENÇÃO E CONSCIÊNCIA

- Vou conversar sobre câncer de próstata com outros homens.
- Vou perder o medo de ir ao médico.
- Vou ser exemplo de prevenção para os mais jovens.
- Vou cuidar do meu corpo com gratidão, não com vergonha.
- Vou lembrar que cuidar da saúde é um ato de amor-próprio.
- Vou participar das campanhas da FUNEAS e da Ouvidoria Consciente.

Cuide do que mais importa: você!

Participe do Novembro Azul e incentive outros homens a fazer o mesmo.

PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESE:

WWW.FUNEAS.PR.GOV.BR/MINHASMETAS



