



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

Segundo o INCA³, serão quase 70 mil casos em 2018, sendo cerca de 13 mil mortes.



Mestre não cai em conto.

Grande parte dos homens não faz o exame de toque por puro preconceito.

Mestre não brinca com a sorte.

Um em cada 6 homens poderão ter câncer de próstata.¹

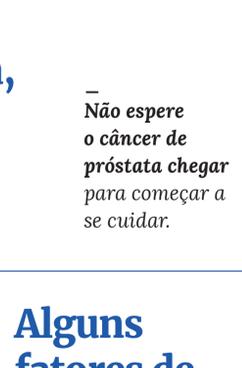


Mestre não faz de conta.

Se descoberto no início, o câncer de próstata tem mais de 90% de chances de cura.²

Mestre não perde o norte.

Alimentação balanceada e atividades físicas regulares protegem sua saúde.



Mestre não inventa desculpa, não engana a culpa e prefere estar forte.

Não espere o câncer de próstata chegar para começar a se cuidar.

Fique atento aos sintomas⁴



• **Ao urinar:** se você sente dores e dificuldade para começar, percebe o jato diminuir e/ou precisa ir com mais frequência ao banheiro, procure imediatamente um médico.

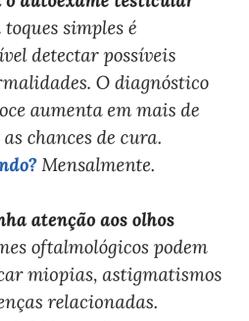


• **Outros sintomas:** dores na pélvis, dificuldade para manter a ereção e dores durante a ejaculação.



Alguns fatores de risco⁵

• **A hereditariedade é perigosa:** se você tem pais ou irmãos que tiveram a doença antes dos 60 anos, pode ter mais de 50% de chances de desenvolver a doença.



• **A idade conta:** os riscos aumentam muito após os 50 anos e triplicam após os 65.

• **Evite maus hábitos de vida:** tabagismo, sedentarismo e má alimentação podem causar câncer e outros males.

• **Cor da pele:** homens negros têm maior risco de desenvolver a doença.

Cuide de sua saúde

Prevenir-se não só impede que você enfrente doenças, como também ajuda você a ter uma vida melhor, mais disposta e com mais qualidade.



Aqui vão boas dicas de exames de rotina para considerar ao longo da vida

A partir dos 15 anos



– **Faça o autoexame testicular**
Com toques simples é possível detectar possíveis anormalidades. O diagnóstico precoce aumenta em mais de 90% as chances de cura.
Quando? Mensalmente.

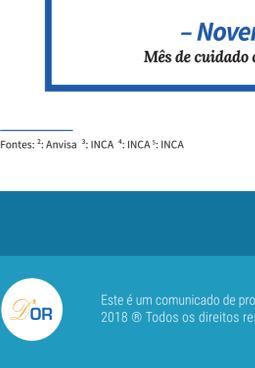
E tenha atenção aos olhos
Exames oftalmológicos podem indicar miopias, astigmatismos e doenças relacionadas.
Quando? No mínimo, a cada 3 anos.

A partir dos 30 anos



– A vida começa a tomar rumos importantes e a sua saúde não pode ficar pra trás.
Adicione aos seus exames, o eletrocardiograma e a dosagem dos hormônios tireoidianos, que avaliam possíveis históricos familiares.
Quando? Em intervalos de 3 a 5 anos.

A partir dos 40 anos



– **Faça exames de sangue** para controlar os riscos da diabetes mellitus.
Quando? Em intervalos de 3 a 5 anos.

Você precisa fazer o exame de próstata. Então nada de ser o mestre das desculpas: lembre-se de que o exame é muito rápido e ajuda no diagnóstico precoce que, por sua vez, aumenta para mais de 90% as chances de cura.
Quando? Anualmente.

A partir dos 50 anos

– **Faça o Gold Standard**, exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes para rastrear o câncer colônico. Além disso, a colonoscopia também é opção para diagnosticar o câncer colorretal.
Quando? Anualmente.

Fique esperto: Os exames de diabetes e eletrocardiograma passam a ser anuais.

A partir dos 50 anos

– **Faça o Gold Standard**, exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes para rastrear o câncer colônico. Além disso, a colonoscopia também é opção para diagnosticar o câncer colorretal.
Quando? Anualmente.

Fique esperto: Os exames de diabetes e eletrocardiograma passam a ser anuais.

A partir dos 60 anos

– **Densitometria óssea** para acompanhar possível osteoporose.
Quando? Anual ou bianual.

Não seja um mestre da desculpa. Um simples exame pode mostrar muito mais do que se imagina. Procure seu médico e previna-se.

Agora é com você. Repasse essas informações e ajude a salvar vidas.
– Novembro Azul –
Mês de cuidado com a saúde do homem.

Fontes: ¹ Anvisa ² INCA ³ INCA ⁴ INCA ⁵ INCA

