

ANS – Nº 33.995-4

NOVEMBRO AZUL

SAÚDE DO HOMEM EM FOCO

+ ATITUDE USISAÚDE



Segundo o Ministério da Saúde, o movimento amplia o olhar para diferentes aspectos do cuidado, como saúde mental, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), acompanhamento de doenças crônicas, prevenção de violências e acidentes e promoção de hábitos saudáveis.

Segundo o Ministério da Saúde, o movimento amplia o olhar para diferentes aspectos do cuidado, como saúde mental, prevenção de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), acompanhamento de doenças crônicas, prevenção de violências e acidentes e promoção de hábitos saudáveis.

Historicamente, os homens procuram os serviços de saúde com menor frequência, o que reforça a importância de incentivar uma cultura de cuidado contínuo e preventivo. Manter o acompanhamento da saúde em dia contribui para a identificação de fatores de risco e para uma melhor qualidade de vida.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

CÂNCER DE PRÓSTATA: INFORMAÇÃO E PREVENÇÃO



O **câncer de próstata** é um dos tipos de câncer mais frequentes entre os homens brasileiros. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o risco aumenta com a idade, e cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

A próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga e responsável pela produção de parte do sêmen. Em muitos casos, o câncer de próstata apresenta crescimento lento e pode não causar sinais ou sintomas ao longo da vida. No entanto, alguns tumores podem apresentar evolução mais rápida, o que reforça a importância da atenção à saúde e da avaliação individualizada.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

PSA, TOQUE RETAL E AVALIAÇÃO MÉDICA: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Existem muitos mitos relacionados aos exames de avaliação da próstata. Atualmente, a orientação do Ministério da Saúde e do Instituto Nacional de Câncer (INCA) é que a decisão sobre a realização de exames para a detecção precoce do câncer de próstata seja discutida individualmente entre o homem e o profissional de saúde, considerando os possíveis benefícios, riscos e fatores pessoais.

PSA

O PSA (Antígeno Prostático Específico) é um exame de sangue que auxilia na investigação de alterações na próstata. No entanto, seus resultados, isoladamente, não confirmam nem descartam o diagnóstico de câncer de próstata.

TOQUE RETAL

O toque retal é um procedimento clínico que permite avaliar características da próstata e pode ser indicado em determinadas situações. Sua realização deve considerar o contexto clínico e a orientação do profissional de saúde.

A SAÚDE DO HOMEM VAI MUITO ALÉM DA PRÓSTATA

O Novembro Azul também é uma oportunidade para ampliar o olhar sobre a saúde masculina, valorizando a prevenção, o diagnóstico oportuno e o acompanhamento de condições que podem afetar a qualidade e a expectativa de vida.



USISAÚDE

ANS - Nº 33.995-4

DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Hipertensão arterial, infarto e acidente vascular cerebral (AVC) estão entre os problemas de saúde que merecem atenção. Aferir a pressão arterial, adotar hábitos saudáveis e manter o acompanhamento de saúde ajudam a reduzir riscos e prevenir complicações.

DIABETES

O controle adequado da glicemia contribui para prevenir ou retardar complicações que podem afetar os rins, o coração, os nervos e a visão.

OBESIDADE

O excesso de peso está associado ao aumento do risco de diversas doenças crônicas, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

SAÚDE MENTAL

Ansiedade, estresse, depressão, esgotamento profissional (burnout) e uso nocivo de álcool podem comprometer a saúde e a qualidade de vida. Reconhecer os sinais e buscar ajuda profissional também fazem parte do cuidado com a saúde.

SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

A prevenção das infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), a vacinação contra o HPV conforme as recomendações vigentes e a atenção a alterações testiculares são medidas importantes para a saúde sexual e reprodutiva masculina.

HÁBITOS QUE PROTEGEM A SAÚDE: PEQUENAS ESCOLHAS FAZEM A DIFERENÇA

A adoção de hábitos saudáveis contribui para prevenir doenças crônicas, reduzir fatores de risco e melhorar a qualidade de vida.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA CONTRIBUI PARA:

- Controlar o peso corporal;
- Ajudar no controle da pressão arterial;
- Melhorar o condicionamento físico;
- Reduzir o estresse e favorecer o bem-estar mental;
- Proteger a saúde cardiovascular.



CUIDE DA ALIMENTAÇÃO E DA SAÚDE CARDIOVASCULAR

Priorize frutas, verduras, legumes, grãos integrais e fontes saudáveis de proteínas. Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas, alimentos ricos em gorduras saturadas e bebidas alcoólicas.

OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES

Não fumar, dormir bem, manter a vacinação em dia, realizar os exames preventivos indicados para cada pessoa e manter o acompanhamento regular com profissionais de saúde são atitudes fundamentais para promover a saúde e prevenir doenças.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO

ALGUNS FATORES ESTÃO ASSOCIADOS AO AUMENTO DO RISCO DE DESENVOLVER CÂNCER DE PRÓSTATA, ENTRE ELES:

- Idade avançada, especialmente a partir dos 60 anos;
- Histórico familiar de câncer de próstata, principalmente em parentes de primeiro grau;
- Alterações genéticas hereditárias, como mutações em determinados genes;
- Obesidade e excesso de peso, associados a maior risco de formas mais agressivas da doença.

POSSÍVEIS SINAIS E SINTOMAS

O câncer de próstata pode não apresentar sintomas nas fases iniciais. Quando presentes, alguns sinais podem incluir:

- Dificuldade para urinar;
- Jato urinário fraco ou interrompido;
- Necessidade de urinar com maior frequência, inclusive à noite;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Dor ao urinar ou ejacular;
- Dor óssea, especialmente em casos avançados.



IMPORTANTE!
Esses sintomas não são exclusivos do câncer de próstata e podem estar relacionados a outras condições. Da mesma forma, a ausência de sintomas não exclui a possibilidade da doença. Em caso de alterações, procure avaliação profissional.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

POR QUE INVESTIR NA PREVENÇÃO?

O CUIDADO CONTÍNUO COM A SAÚDE CONTRIBUI PARA:

- Identificar precocemente alterações e doenças;
- Melhorar o controle de condições crônicas;
- Reduzir o risco de complicações e internações;
- Promover maior expectativa e qualidade de vida;
- Favorecer o bem-estar físico e emocional.

QUANDO CONVERSAR COM O MÉDICO?

O acompanhamento profissional é importante em todas as fases da vida, especialmente:

- Com o avanço da idade, para avaliar os cuidados preventivos mais adequados;
- Na presença de sintomas urinários ou outras alterações;
- Quando houver histórico familiar de câncer de próstata;
- Sempre que surgirem dúvidas sobre prevenção, exames ou acompanhamento.

Manter um diálogo aberto com o profissional de saúde ajuda a esclarecer dúvidas, superar preconceitos e tomar decisões mais seguras e conscientes.

Cuidar da saúde deve fazer parte da rotina em todas as fases da vida. O Novembro Azul é um convite para olhar para o próprio bem-estar, manter o acompanhamento de saúde em dia e buscar orientação profissional sempre que necessário.



USISAÚDE

ANS - Nº 33.995-4

Bate-Papo com +ATITUDE

NOVEMBRO AZUL

CONVIDADO:
MARCOS PEREIRA



Graduado em Educação Física e pós-graduado em Bases Fisiológicas da Atividade Física e do Exercício, possui formação voltada à promoção da saúde e da qualidade de vida. Atua como Analista de Promoção da Saúde, desenvolvendo estratégias e programas direcionados à prevenção de agravos, ao incentivo de hábitos saudáveis e à promoção do bem-estar dos beneficiários. Seu trabalho é pautado na construção de ações que favoreçam o cuidado integral à saúde, por meio de uma abordagem humanizada, individualizada e alinhada às necessidades de cada pessoa.

CLIQUE AQUI E ASSISTA AO VÍDEO COMPLETO.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

ATENÇÃO PRIMÁRIA USISAÚDE:
CUIDADO QUE FAZ A DIFERENÇA

VOCÊ CONHECE O SERVIÇO DE ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE?

Contar com uma equipe de referência faz toda a diferença quando o assunto é prevenção, acompanhamento e cuidado com a saúde. Na Atenção Primária da Usisaúde, você encontra um atendimento próximo, humanizado e focado na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Além disso, as consultas realizadas nesse serviço são isentas de coparticipação.

Quer saber se você pode participar? Entre em contato com a nossa Central de Atendimento e fale com a gente!

CANAIS DE RELACIONAMENTO USISAÚDE

0800 283 0040

maisatitude@fsfx.com.br

www.fsfx.com.br/usisaude

PREVENIR É CUIDAR DA SAÚDE TODOS OS DIAS.
CONTE COM A ATENÇÃO PRIMÁRIA DA USISAÚDE PARA ACOMPANHAR VOCÊ NESSA JORNADA.

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4

JUNTE-SE A ESSA COMUNIDADE CHEIA DE SAÚDE E ATITUDE!

Para conhecer mais sobre os benefícios do programa, acesse o *QR Code*.
www.fsfx.com.br/usisaude/atitude/

USISAÚDE

ANS – Nº 33.995-4