



AGOSTO
AZUL

VERGONHA É NÃO CUIDAR DA SAÚDE

A saúde do homem
vai além da próstata.



AGOSTO
AZUL

VERGONHA É NÃO CUIDAR DA SAÚDE

A saúde do homem
vai além da próstata.



AGOSTO
AZUL

VERGONHA É NÃO CUIDAR DA SAÚDE

A saúde do homem
vai além da próstata.



CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

Por que a Saúde do Homem é Importante?

Homens tendem a procurar menos os serviços de saúde, o que pode resultar no diagnóstico tardio de doenças.

Principais Focos de Atenção:

- **Prevenção do Câncer de Próstata:** Realizar o exame de PSA e o toque retal a partir dos 50 anos, ou a partir dos 45 anos para aqueles com histórico familiar.
- **Doenças Cardiovasculares:** Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos, e realizar check-ups regulares.
- **Saúde Mental:** Quebrar o tabu sobre a saúde mental e buscar ajuda profissional quando necessário.
- **Diabetes e Hipertensão:** Monitorar os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial regularmente.
- **Saúde Sexual:** Informar-se sobre métodos contraceptivos e prevenir doenças sexualmente transmissíveis.

SINAIS DE ALERTA

1. Dificuldade para urinar.
2. Dor no peito.
3. Perda de apetite ou de peso inexplicável.
4. Fadiga extrema ou cansaço sem motivo.
5. Sangue na urina ou fezes.
6. Mudanças na pele.
7. Impotência ou dificuldades sexuais.
8. Tosse persistente ou falta de ar.
9. Sintomas depressivos ou ansiedade.
10. Inchaço ou dor nos testículos.

ACADÊMICOS: Aimêe Leitão, Luiza Gomes, Mayane Pereira e Wendell Medeiros.

Profa. Enfa.: Gleidilene Silva.

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

Por que a Saúde do Homem é Importante?

Homens tendem a procurar menos os serviços de saúde, o que pode resultar no diagnóstico tardio de doenças.

Principais Focos de Atenção:

- **Prevenção do Câncer de Próstata:** Realizar o exame de PSA e o toque retal a partir dos 50 anos, ou a partir dos 45 anos para aqueles com histórico familiar.
- **Doenças Cardiovasculares:** Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos, e realizar check-ups regulares.
- **Saúde Mental:** Quebrar o tabu sobre a saúde mental e buscar ajuda profissional quando necessário.
- **Diabetes e Hipertensão:** Monitorar os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial regularmente.
- **Saúde Sexual:** Informar-se sobre métodos contraceptivos e prevenir doenças sexualmente transmissíveis.

SINAIS DE ALERTA

1. Dificuldade para urinar.
2. Dor no peito.
3. Perda de apetite ou de peso inexplicável.
4. Fadiga extrema ou cansaço sem motivo.
5. Sangue na urina ou fezes.
6. Mudanças na pele.
7. Impotência ou dificuldades sexuais.
8. Tosse persistente ou falta de ar.
9. Sintomas depressivos ou ansiedade.
10. Inchaço ou dor nos testículos.

ACADÊMICOS: Aimêe Leitão, Luiza Gomes, Mayane Pereira e Wendell Medeiros.

Profa. Enfa.: Gleidilene Silva.

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

Por que a Saúde do Homem é Importante?

Homens tendem a procurar menos os serviços de saúde, o que pode resultar no diagnóstico tardio de doenças.

Principais Focos de Atenção:

- **Prevenção do Câncer de Próstata:** Realizar o exame de PSA e o toque retal a partir dos 50 anos, ou a partir dos 45 anos para aqueles com histórico familiar.
- **Doenças Cardiovasculares:** Manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos, e realizar check-ups regulares.
- **Saúde Mental:** Quebrar o tabu sobre a saúde mental e buscar ajuda profissional quando necessário.
- **Diabetes e Hipertensão:** Monitorar os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial regularmente.
- **Saúde Sexual:** Informar-se sobre métodos contraceptivos e prevenir doenças sexualmente transmissíveis.

SINAIS DE ALERTA

1. Dificuldade para urinar.
2. Dor no peito.
3. Perda de apetite ou de peso inexplicável.
4. Fadiga extrema ou cansaço sem motivo.
5. Sangue na urina ou fezes.
6. Mudanças na pele.
7. Impotência ou dificuldades sexuais.
8. Tosse persistente ou falta de ar.
9. Sintomas depressivos ou ansiedade.
10. Inchaço ou dor nos testículos.

ACADÊMICOS: Aimêe Leitão, Luiza Gomes, Mayane Pereira e Wendell Medeiros.

Profa. Enfa.: Gleidilene Silva.