

DISQUE  
SAÚDE **136**



## COORDENAÇÃO GERAL DE ATENÇÃO BÁSICA

Departamento de Programas de Saúde

**(22) 2771-4142**

## OUIDORIA - Secretaria de Saúde

[ouvidoriasauderiodasostras@gmail.com](mailto:ouvidoriasauderiodasostras@gmail.com)

**0800-022-0638**

**(22)2771-2953**

[riodasostras.rj.gov.br/sausedohomem](http://riodasostras.rj.gov.br/sausedohomem)

Saiba mais em  
**gov.br/saude**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



# CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM



# NOVEMBRO AZUL

VOCÊ SABIA QUE O CÂNCER DE PRÓSTATA É O TIPO DE CÂNCER MAIS FREQUENTE EM HOMENS NO MUNDO E NO BRASIL?

## Quais fatores podem aumentar o risco de ter câncer de próstata?



**Idade** - O risco aumenta com o avançar da idade, especialmente em homens acima dos 55 anos de idade.



**História de câncer na família** - Homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.



**Sobrepeso e obesidade** - Estudos recentes mostram maior risco em homens com peso corporal elevado.

### Fique atento a alguns sinais e sintomas:

- » Dificuldade de urinar;
- » Demora em começar e terminar de urinar;
- » Sangue na urina;
- » Diminuição do jato de urina;
- » Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite.

### Vale lembrar

Esses sintomas podem ser sinais de doenças benignas da próstata, como:

- » Hiperplasia benigna da próstata, que é o aumento benigno da próstata;
- » Prostatite, que é uma inflamação na próstata.

Em caso de dúvidas, procure a Unidade de Saúde mais próxima.

## Você sabe quais são os exames utilizados para investigar o câncer de próstata?

**Exame de toque retal** - onde o médico avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata. É realizado no consultório do médico.

**Exame de PSA** - é um exame de sangue que verifica a quantidade de uma proteína produzida pela próstata, chamada de Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem indicar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não recomendam a realização do rastreamento para o câncer de próstata.

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) estima que 65.840 homens serão afetados com câncer de próstata por ano, no Brasil.

## ATITUDES SIMPLES PREVINEM MUITAS DOENÇAS CUIDE DE VOCÊ, CUIDE DA SUA SAÚDE



**Alimentação saudável**



**Atividade física regular**



**Não fumar**



**Evitar bebidas alcoólicas**

