

O CUIDADO É O MELHOR CAMINHO.



▶▶▶▶▶ E a prevenção é o primeiro passo.

No Brasil, cerca de 225 mil homens são diagnosticados com câncer todos os anos.

Na jornada da **saúde do homem**, várias são as barreiras que impedem a redução das estatísticas, principalmente quando o assunto é o câncer.

O autocuidado e a prevenção podem ser o caminho para mudar essa rota.



Ter uma alimentação saudável

Evitar bebidas alcoólicas



Não fumar



Praticar atividades físicas



Manter o peso corporal adequado



Por aqui, o acesso é negado para:

- ✗ Achar que não precisa se cuidar;
- ✗ Ter vergonha;
- ✗ Deixar para se cuidar depois.

Vale a pena saber:

O câncer de intestino ou colorretal apresenta incidência cada vez maior no público masculino.

Acima de 90% são as chances de cura para o câncer de intestino com **diagnóstico precoce**.

A partir de 50 anos deve ser realizada a **colonoscopia em pessoas sem sintomas** – ou aos **40 anos**, caso haja histórico de câncer na família.

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71,7 mil novos casos de câncer de próstata por ano para o triênio 2023-2025. Atualmente, é a **segunda causa de óbito por câncer na população masculina**, reafirmando sua importância epidemiológica no país.

Os exames utilizados para a investigação diagnóstica do câncer de próstata são o **PSA** e o **toque retal**. O exame de PSA tem a finalidade de medir no sangue o antígeno prostático específico – uma proteína produzida pela próstata e está disponível na corrente sanguínea e no sêmen. Níveis alterados dessa proteína podem indicar alterações na próstata. O toque retal possui a finalidade de avaliar o tamanho, volume, textura e a forma da próstata.



Ajustando a rota

Uma das principais formas de prevenção ao câncer de pênis é a **higienização íntima**.

75% dos casos de câncer de próstata acometem homens a partir dos **65 anos**.

Mulheres trans e pessoas não binárias, designadas homens ao nascer, também devem ficar atentas a muitos desses cuidados. Procure sempre a melhor orientação com seu médico.

Fontes: Jornal USP, INCA Intestino, INCA Pênis, INCA Próstata, Ministério da Saúde e Equipe Médica da Unimed.

CONFIRA NOSSAS REDES SOCIAIS:



[unimedferj](https://www.facebook.com/unimedferj)



[unimedrj.coop.br](https://www.unimedrj.coop.br)

Unimed 
Farj