

A Importância do Novembro Azul

O Novembro Azul é uma campanha mundial para conscientizar os homens sobre a importância do cuidado com a saúde, especialmente na prevenção do câncer de próstata, o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens.



Rua Tupinambás 1187, Centro
Capanema - PR

(46) 3552-8500
www.baixoiguacu.com.br

Novembro azul

Você Sabia?



1 em cada 8 homens será diagnosticado com câncer de próstata ao longo da vida.



Na maioria das vezes, não há sintomas iniciais, mas o **diagnóstico precoce** pode salvar vidas.



Os exames preventivos são **rápidos, simples e fundamentais** para um tratamento eficaz.



Dicas de Prevenção e Cuidados

Faça exames regularmente:

Homens a partir dos 45 anos devem realizar:

- PSA (exame de sangue para verificar níveis de antígeno prostático específico).
- Toque retal (rápido, indolor e salva vidas).

Adote hábitos saudáveis:

- Alimente-se de forma equilibrada, com frutas, verduras e alimentos ricos em fibras.
- Evite o consumo excessivo de álcool e não fume.
- Pratique exercícios físicos regularmente para manter o peso ideal.

Quebre os tabus:

- Cuidar da saúde não diminui sua masculinidade, pelo contrário, mostra força e responsabilidade.

Baixo Iguaçu e Você: Unidos pela Saúde Masculina

Cuidar da saúde começa com pequenos passos. Durante este Novembro Azul, incentivamos todos os colaboradores a refletirem sobre a importância da prevenção e dos exames de rotina. Informar-se, quebrar preconceitos e adotar hábitos saudáveis são atitudes simples, mas que fazem toda a diferença!

Dicas práticas para começar já:

- Marque uma consulta médica e mantenha seus exames em dia.
- Converse com amigos e familiares sobre a importância de cuidar da saúde masculina.
- Aproveite para rever seus hábitos e incluir mais movimento e alimentação saudável no dia a dia.

"A prevenção é a energia que move a vida. Cuide-se, inspire outros a fazer o mesmo e viva com qualidade!"