



# Novembro AZUL



amtitus/Getty Images

O mês de novembro é marcado por campanhas e ações voltadas à saúde do homem. Um dos objetivos principais desse mês é alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o segundo de maior incidência entre os homens brasileiros, depois do câncer de pele.



**De acordo com os dados mais recentes divulgados pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de próstata é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas.**

A intenção de trazermos o tema para dentro das empresas é conscientizar ainda mais a população masculina sobre a necessidade de cuidar da sua saúde. Desenvolver rotinas que contribuam para o equilíbrio entre nossa vida profissional e pessoal são atitudes importantes para prevenção do câncer de próstata. Veja, a seguir, alguns exemplos dessas atitudes:



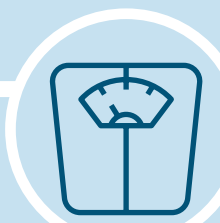
**PRATICAR  
EXERCÍCIOS**



**TER UMA  
ALIMENTAÇÃO  
EQUILIBRADA**



**NÃO  
FUMAR**



**MANTER  
UM PESO  
CORPORAL  
ADEQUADO**



**EVITAR O  
CONSUMO  
DE BEBIDA  
ALCÓOLICA**



**PASSAR  
PERIODICAMENTE  
NO SEU MÉDICO  
DE CONFIANÇA**

**A melhor forma de evitar que o câncer de próstata se torne fatal é com o diagnóstico precoce. Por isso, homens acima de 45 anos devem passar regularmente no urologista para avaliação e exames.**



Aliarmos atitudes saudáveis ao conhecimento precoce da doença é o melhor caminho que podemos traçar.

# Valorize sua vida e cuide da sua saúde!



## REFERÊNCIAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Novembro Azul: ANS reforça a importância da prevenção do câncer de próstata.

**Agência Nacional de Saúde Complementar**, 9 nov. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ans/pt-br/assuntos/noticias/sobre-ans/novembro-azul-ans-reforca-a-importancia-da-prevencao-do-cancer-de-prostata>. Acesso em: 15 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Novembro Azul** - mês de conscientização sobre a saúde do homem. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/novembro-azul-mes-de-conscientizacao-sobre-a-saude-do-homem/>. Acesso em: 15 maio 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Novembro Azul** - mês mundial de combate ao câncer de próstata. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/novembro-azul-mes-mundial-de-combate-ao-cancer-de-prostata/>. Acesso em: 15 maio 2023