



## Novembro azul

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, mas a boa notícia é que a detecção precoce pode salvar vidas. Durante o Novembro Azul, reforçamos a importância do cuidado com a saúde masculina e da realização de exames preventivos.

Homens a partir dos 50 anos – ou 45 anos, se houver histórico familiar da doença – devem consultar um médico regularmente e realizar exames como o PSA (exame de sangue) e o toque retal. Esses exames são rápidos, seguros e fundamentais para um diagnóstico precoce, aumentando as chances de tratamento eficaz.

Muitos homens evitam os exames por medo ou preconceito, mas cuidar da saúde é um ato de coragem. A prevenção e o diagnóstico precoce podem fazer toda a diferença. Além dos exames, manter hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e controle do estresse, também ajuda na prevenção.

Cuide de você! Incentive amigos, pais e irmãos a fazerem o mesmo. O câncer de próstata tem tratamento, mas a prevenção é o melhor caminho.

Procure um médico e faça seus exames. Sua saúde merece atenção