

Novembro Azul: Seja o HERÓI da sua saúde!

Novembro Azul é uma oportunidade de conversar com os homens sobre a importância de cuidar da saúde e alertar para o diagnóstico precoce do câncer de próstata.

A população masculina, culturalmente, não tem o hábito de cuidar da sua saúde. A falta de tempo é um das justificativas. Porém, é necessário parar, cuidar do seu corpo e da sua mente.

Diversas situações podem causar desequilíbrio emocional, como responsabilidades familiares, frustrações financeiras e problemas no trabalho. É importante entender que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física, e que o tratamento é necessário, quando indicado.

Os exames preventivos são a melhor forma de evitar doenças, além de permitir que elas sejam tratadas em estágios iniciais. Consulte-se com um urologista periodicamente e, se recomendado, faça os exames indicados.

Existe certo preconceito em relação ao exame de próstata e muitos homens são diagnosticados quando a doença já está em estágios mais avançados, o que aumenta a taxa de óbitos.

Quando identificado em fase inicial, o câncer de próstata tem altos índices de cura.

Medidas preventivas, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), incluem: uma alimentação equilibrada (rica em frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais e menos gordurosa), além de atividades físicas, manter o peso adequado, não fumar e cuidar da saúde mental.

Convidamos você, que é o herói para tantas pessoas, a ser o HERÓI da sua Saúde! Vença essa luta! O diagnóstico precoce salva vidas!

Mariana Mendes – Médica, Relatora do LiberSaúde