

Saúde do Homem







O câncer de próstata não é o único a afetar os homens

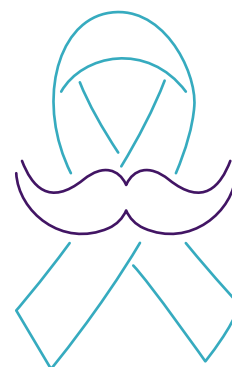
O Câncer representa o maior medo dos homens em relação à saúde, de acordo com o levantamento "Um novo olhar para a Saúde do Homem", conduzido este ano com mais de 2 mil brasileiros de todas as regiões do país pela revista saúde. A maioria dos cânceres apresentam pouco ou nenhum sintoma nos estágios iniciais. Por conta disso, a realização de exames de rastreamento que possibilitam o diagnóstico precoce é importante. Quanto menor e menos disseminado o câncer, maiores as chances de cura.

O câncer de próstata tem sido o foco no mês de novembro. De fato, ele é o tumor mais comum do sexo masculino, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), um em cada seis brasileiros terão a doença ao longo da vida.

Mas é fundamental alertar os homens sobre outros tipos que devem estar no radar e que também merecem fazer parte dos check-ups. O câncer de pulmão, por exemplo, acomete 18.740 homens brasileiros todo ano; colorretal, 17.380; e o estômago, 13.540.

Alguns Hábitos que podem mudar a qualidade de vida

-  Prática regular de atividade física;
-  Redução do consumo de bebida alcoólica;
-  Cessação do tabagismo;
-  Alimentação equilibrada e baseada em frutas e verduras;
-  Evitar alimentos gordurosos, enlatados, ultraprocessados;
-  Evitar exposição solar excessiva (sobretudo sem a devida proteção), podem contribuir com a prevenção dessas enfermidades.



É claro que um câncer também pode ser originado por outras questões, como genética desfavorável, ou até por causas desconhecidas. Todos temos algum risco de contrair qualquer doença, mas a influência do estilo de vida é inegável.

Uma nova diretriz publicada no início de novembro por 17 instituições do mundo, entre elas a Sociedade Americana de Câncer e o Colégio Americano de Medicina do Esporte, demonstrou que fazer exercícios físicos regulares pode melhorar a expectativa de vida de quem teve um câncer e até evitar que ele apareça.

Qual o aprendizado que os homens devem levar de mais um mês de prevenção à saúde do homem? É fundamental adotar hábitos saudáveis, ficar atento aos sinais que o corpo dá e seguir as recomendações médicas.

<https://saude.abril.com.br/blog/cancer-em-pauta/novembro-azul-o-cancer-de-prostata-nao-e-o-unico-a-afetar-os-homens/>

Fale com a Unimed Costa Oeste

Conheça nossos canais de atendimento

APLICATIVO UNIMED CLIENTE PR

Com ele você tem acesso de casa a liberação de guias por foto, 2ª via de boletos, guia médico e muito mais!

Disponível na Google Play e App Store.



REDES SOCIAIS

Converse com a Unimed Costa Oeste nas redes sociais.

Facebook e Instagram: @unimedcostaoeste



CENTRAL DE AGENDAMENTOS

Caso encontre alguma dificuldade no agendamento de qualquer procedimento, consulta ou para atendimento de urgência e emergência, ligue para: **(45) 3277-8002** (dias úteis, das 7h30 às 18h).



SAC E OUVIDORIA

SAC: 0800 041 4554

SAC Deficientes Auditivos: 0800 642 2009

Ouvidoria: 45 3277-8082



PORTAL UNIMED

São inúmeras as facilidades em nosso Portal.

Acesse: www.unimedcostaoeste.com.br



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

