

CUIDAR DE QUEM CUIDA

cartilha de orientações sobre
o **autocuidado** masculino



Sobre a Cartilha

Cuidar da saúde também é coisa de homem. O Novembro Azul nos lembra que falar sobre autocuidado, prevenção e bem-estar não é sinal de fraqueza, e sim de coragem. Muitos homens vivem sob a pressão de serem fortes o tempo todo, ignorando sinais do corpo e adiando consultas médicas — mas saúde não pode ser deixada para depois. O autocuidado masculino começa com pequenas atitudes: manter exames em dia, praticar atividade física, cuidar da alimentação e buscar equilíbrio emocional. Prevenir é um gesto de responsabilidade consigo mesmo e com quem se ama. Porque ser forte de verdade é ter a coragem de se cuidar.



Por que o autocuidado é importante?

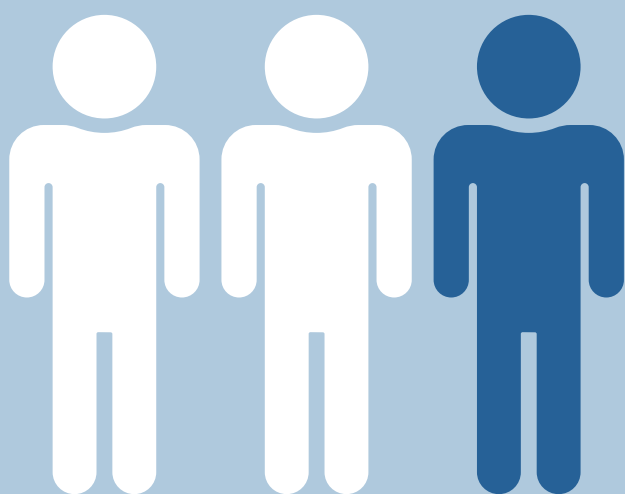
O autocuidado é um componente essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Entre os homens, ainda existem barreiras culturais e tabus que dificultam esse processo — muitos foram ensinados a associar o cuidado com fragilidade, o que leva à negligência de exames preventivos e da própria saúde emocional. O autocuidado masculino deve ser compreendido como uma atitude de força e maturidade, indispensável para uma vida longa e saudável.



46%

dos homens só
vão ao médico
quando
sentem algo

Sociedade Brasileira
de Urologia, 2023



1/3

dos homens

não costumam
frequentar postos
de saúde, UPAs
ou hospitais
públicos

Sociedade Brasileira
de Urologia, 2023

Apenas 32% dos homens
com mais de 40 anos se
dizem “muito preocupados”
com a saúde



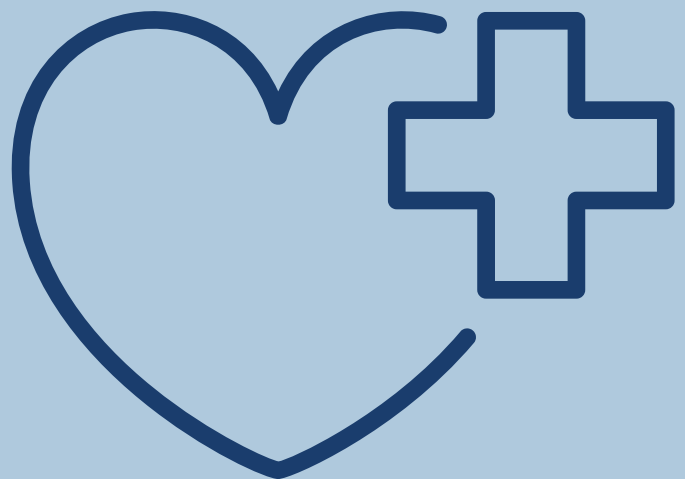


10%

dos homens
não sabem
o que é a próstata

Sociedade Brasileira
de Urologia

Para o câncer de
próstata, a chance
de cura **é de mais
de 90%** quando a
doença é
descoberta
precocemente.



As sociedades médicas
recomendam que **homens
a partir dos 50 anos**
iniciem os exames de
rastreamento da doença.

- O câncer de próstata **é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele**, segundo o Ministério da Saúde.
- Na fase inicial, o câncer de próstata **pode não apresentar sintomas**. Os sinais mais comuns incluem dificuldade de urinar, demora em começar e terminar de urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina e necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.
- As causas não são totalmente conhecidas, **mas alguns fatores como, idade, histórico familiar, obesidade, alimentação, tabagismo e exposição a produtos químicos podem aumentar o risco**.
- A doença é confirmada após fazer a biópsia, **que é indicada ao encontrar alguma alteração no exame de sangue (PSA) ou no toque retal**, que são prescritos a partir da suspeita do médico especialista.

Metrópolis, 2025



Toque retal ou PSA?

O PSA (antígeno prostático específico) é o exame de sangue **que verifica alterações na próstata**

Não necessariamente alterações no exame PSA indicam câncer

Muitos homens preferem esse exame ao exame do toque retal pelo desconforto físico, **mas oncologistas apontam que ambos são necessários para um diagnóstico preciso.** Por isso é importante estar sempre em contato com seu urologista, e manter consultas frequentes, realizando os exames necessários de acordo com as recomendações para sua faixa etária.



O toque retal é um exame importante dentro da rotina médica. Por questões culturais, porém, muitos homens se sentem desconfortáveis em fazê-lo.

O exame de toque retal é o procedimento em que o médico insere o dedo indicador na porção final do intestino grosso (reto) do paciente. Desse modo, é possível avaliar o formato, o tamanho e a textura da próstata, além de identificar a presença de nódulos que podem ser indicativos de um tumor maligno.

Aqueles que possuem histórico familiar de câncer de próstata devem iniciar o acompanhamento anual aos 45 anos. O ideal é que a rotina de prevenção siga pelo menos até os 70 anos.





CHEZZI

ADVOGADOS