

# NOVEMBRO AZUL

## Mês de Prevenção ao Câncer de Próstata

*Cuidar da saúde é, sim, coisa de homem.*

### O que é o Novembro Azul?

É a campanha de conscientização sobre a saúde do homem, com foco no câncer de próstata — o segundo mais comum entre os homens. O maior obstáculo ainda é o preconceito em procurar o médico.

### Quando se cuidar

- Converse com um médico a partir dos 50 anos sobre os exames de rastreamento
- A partir dos 45 anos para quem tem maior risco (homens negros ou com histórico familiar)
- Os exames (PSA no sangue e toque retal) devem ser decididos junto com o médico

### Fique atento a estes sinais

No início, muitas vezes não há sintomas — por isso o acompanhamento médico é tão importante. Procure ajuda se notar:

- Dificuldade ou dor ao urinar
- Vontade de urinar com mais frequência, principalmente à noite
- Presença de sangue na urina

### Hábitos saudáveis

- Alimentação equilibrada e atividade física regular
- Mantenha o peso sob controle
- Não fume e modere o álcool

### Lembre-se

- Procurar o médico não diminui ninguém — é atitude de coragem.
- Cuide-se pela sua família e por você.

### A CONSETT cuida da saúde da sua empresa

Realizamos as campanhas e ações de promoção da saúde exigidas pelas NRs, além de PGR, laudos, treinamentos e a avaliação dos riscos psicossociais (NR-01).

WhatsApp: (34) 98847-2228

Site: [consett.com.br](http://consett.com.br)