

**POLÍCIA
CIVIL**
MINAS GERAIS



**SAÚDE DO HOMEM:
PCMG chama a
atenção dos homens
para o autocuidado.**

Cada vez mais pesquisas comprovam que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e **hábitos de vida**.

Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com **qualidade de vida**.

Checklist:

- praticar atividade física regularmente;
- ter uma alimentação balanceada, com menos alimentos gordurosos, açúcar e ultra processados;
- evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e cigarro;
- dormir bem;
- reduzir o estresse;
- buscar acompanhamento médico com regularidade.

Porém, os homens costumam dar menos **atenção à saúde** e realizam menos consultas médicas.

É preciso chamar atenção dos homens para o **autocuidado**.



A identificação precoce de doenças aumenta as chances de um **tratamento eficaz**.

Exames devem fazer parte da rotina dos homens:

- aferir a pressão com frequência e acompanhar as taxas de colesterol e glicemia são importantes para evitar doenças crônicas como a diabetes e a hipertensão;
- outros testes importantes a serem realizados dizem respeito às doenças sexualmente transmissíveis como o teste de HIV, hepatite B (HBsAg) e do vírus da hepatite C (anti-HCV).

4 Fases da Saúde do Homem.

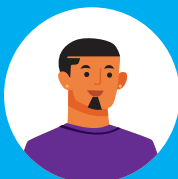
Fase 1: 20 anos



Atenção ao tabagismo, sedentarismo, alcoolismo, hábitos alimentares e histórico familiar de doenças.

Principais exames: avaliação de glicemia, hemograma completo, palpação da bolsa testicular, perfil lipídico e urina.

Fase 2: 30 anos



Cuidado com o estresse excessivo.

Principais exames: eletrocardiograma, raio X de tórax e teste ergométrico.

Fase 3:
40 anos



É hora de começar a investigar os órgãos abdominais, audição e, principalmente, a próstata.

Principais exames: audiometria, toque retal da próstata, PSA, ressonância magnética multiparamétrica da próstata e ultrassonografia de abdômen.

Fase 4:
50 anos



O organismo já sofre mais com o desgaste natural provocado pelo passar dos anos. Atenção para prevenir os cânceres de cólon e reto.

Principais exames: colonoscopia e colonoscopia virtual por tomografia.

Cuidar da saúde é um ato de **responsabilidade** e **coragem**. Quanto mais cedo for feito o acompanhamento, maiores são as chances de preservar a **qualidade de vida**.



SINAIS E SINTOMAS



Dificuldade ou demora para urinar.



Sensação de que a bexiga não foi esvaziada completamente.



Presença de sangue na urina.



Aumento da vontade de urinar durante o dia ou à noite.



Em casos avançados, causa dores nas costas.



**POLÍCIA
CIVIL
MINAS GERAIS**