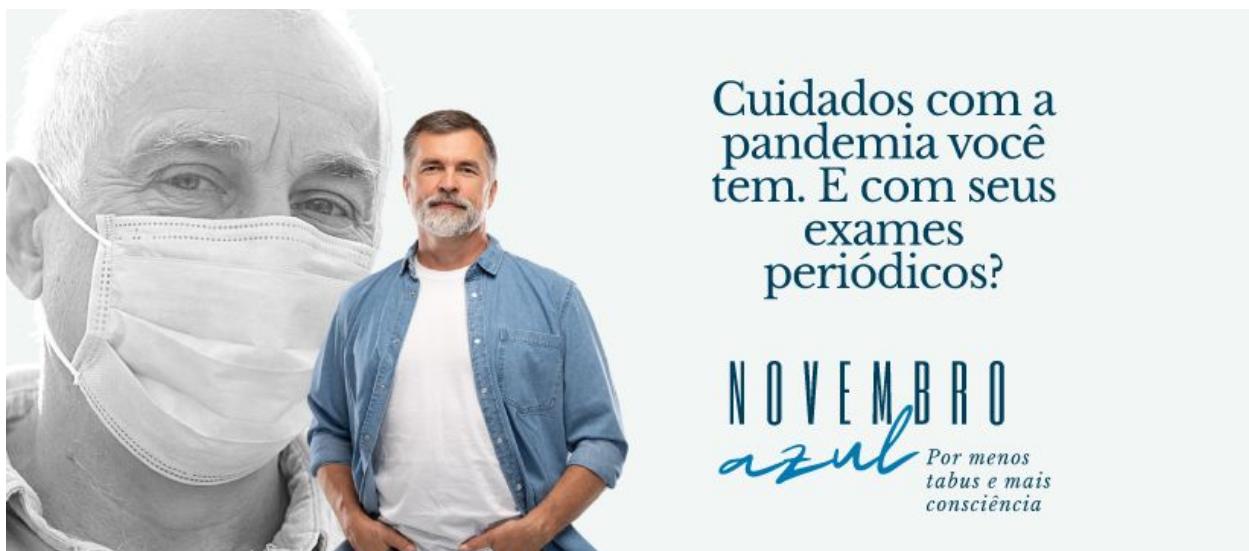


MARCA

Cronograma de Postagem FCDL/SC - NOVEMBRO AZUL



Cards Facebook/Instagram

Card #1

De acordo com a pesquisa "Um novo olhar para a saúde do homem brasileiro", 23% dos homens dizem substituir uma consulta por uma pesquisa na internet com certa frequência. Este estudo, realizado pelo Instituto Lado a Lado pela Vida em parceria com o Grupo Abril, chamou a atenção para o quadro de fragilidade emocional desse segmento da população. Por isso, mais que observar seu corpo, é preciso realizar seus exames com frequência. Fique atento! #NovembroAzul



Card #2

O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto. Lembre-se: a força do homem está na determinação de se cuidar. #NovembroAzul



Defina
a palavra
“vergonha”

NOVEMBRO
azul Por menos
tabus e mais
consciência

FCDL
Santa Catarina CDL SPC
BRASIL

Card #3

O câncer de próstata em estágio inicial geralmente não provoca sintomas. Isto torna mais difícil o diagnóstico. Em estágio avançado, com sintomas, o diagnóstico é mais evidente. Não espere por sinais. Faça seus exames regularmente. #NovembroAzul



Exames
precoces
facilitam
diagnósticos
precoces.

NOVEMBRO
azul Por menos
tabus e mais
consciência

FCDL Santa Catarina CDL SPC BRASIL

Card #4

Estamos vivendo tempos de pandemia. Neste período de isolamento, muitos exames e check-ups anuais deixaram de ser realizados. O câncer não está em quarentena. Por isso, faça seus exames clínicos regularmente. #NovembroAzul

Cuidados com a
pandemia você
tem. E com seus
exames
periódicos?

NOVEMBRO
azul
*Por menos
tabus e mais
consciência*

FCDL
Santa Catarina CDL SPC
BRASIL



Card #5

O risco de desenvolver o câncer de próstata aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados, nove têm mais de 55 anos. Alguns fatores podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. Verifique o histórico de câncer na família. Evite o sobrepeso e a obesidade. Estudos mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

#NovembroAzul



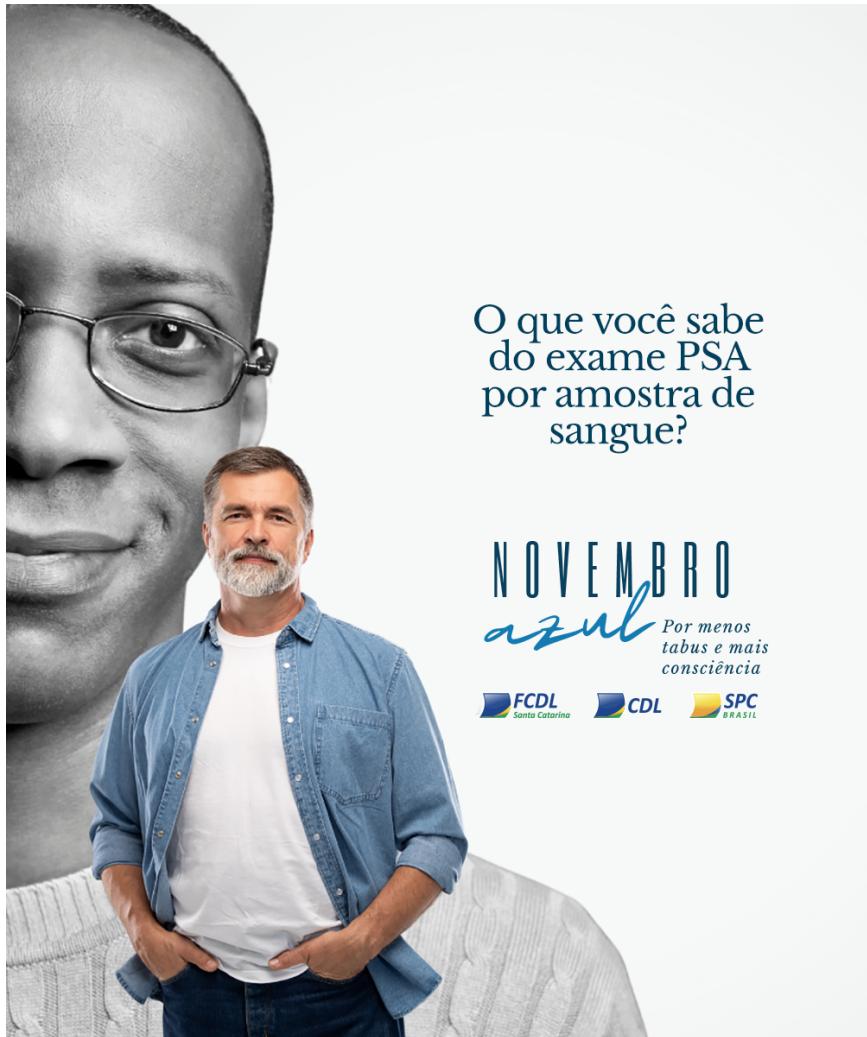
Fatores que
podem facilitar
o aparecimento
do câncer de
próstata

NOVEMBRO
azul Por menos
tabus e mais
consciência



Card #6

O PSA é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata. Para confirmar o câncer de próstata é preciso fazer uma biópsia, indicada caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal. #NovembroAzul



O que você sabe
do exame PSA
por amostra de
sangue?

NOVEMBRO
azul

Por menos
tabus e mais
consciência

FCDL Santa Catarina CDL SPC BRASIL

Card #7

Estamos vivendo tempos de pandemia. Neste período de isolamento, muitos exames e check-ups anuais deixaram de ser realizados. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, o segundo em incidência, nove têm mais de 55 anos. O câncer não está em quarentena. Por isso, faça seus exames clínicos regularmente. #NovembroAzul



Cuidados com a
pandemia você
tem. E com seus
exames
periódicos?

NOVEMBRO
azul Por menos
tabus e mais
consciência

FCDL
Santa Catarina CDL SPC
BRASIL

Carrossel #1

Alguns fatores podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. Confira algumas das ações preventivas ao câncer de próstata e, também, a sua saúde de forma geral. Em tempos de pandemia, manter o corpo saudável é um ato de amor próprio e cuidado com o próximo, #NovembroAzul

Cuidados com a
pandemia você tem.
E com seus exames
periódicos?

NOVEMBRO
azul
Por menos
tabus e mais
consciência

FCDL
Sindicato
CDL
SPC



NOVEMBRO
azul
Por menos
tabus e mais
consciência

Verifique o histórico
de câncer na família.

FCDL
Sindicato
CDL
SPC

NOVEMBRO
azul
Por menos
tabus e mais
consciência

Evite o sobrepeso
e a obesidade.

FCDL
Sindicato
CDL
SPC



NOVEMBRO

azul
Por menos
tabus e mais
consciência

Uma dieta rica em frutas,
verduras, legumes, grãos,
cereais e menos gordura
ajuda a diminuir o risco
de câncer.

FCDL
Sindicato
CDL
SPC

NOVEMBRO
azul
Por menos
tabus e mais
consciência

Pratique hábitos saudáveis,
como fazer 30 minutos
diários de atividade física.

FCDL
Sindicato
CDL
SPC

NOVEMBRO
azul
Por menos
tabus e mais
consciência

Evite ou diminua o
consumo de álcool
e não fume.

FCDL
Sindicato
CDL
SPC



Carrossel #2

Você sabe quais são os principais sinais que o corpo emite em homens com câncer de próstata? A doença é o resultado de uma multiplicação desordenada das células da próstata. Quando há presença de câncer, a glândula endurece. Na fase inicial, o câncer de próstata não tem sintomas. Em 95% dos casos, eles aparecem em estágio avançado. Portanto, realizar exames preventivos frequentes é fundamental para que a doença não seja descoberta em estado avançado. Além disso, estar atento aos eventuais sintomas da doença com o avanço da idade também é um ponto a ser levado em conta. #NovembroAzul



Principais sintomas
do câncer de próstata.



- Dificuldade de urinar.
- Demora em começar e terminar de urinar.
- Sangue na urina.

- Diminuição do jato de urina.
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.



NOVEMBRO

azul

Por menos

tabus e mais

consciência

