



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Novembro Azul: mês de conscientização e cuidado com a saúde do homem**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 17 de novembro de 2025

O Novembro Azul é uma campanha global dedicada à conscientização sobre a saúde do homem, com foco especial na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. Durante este mês, reforçamos a importância de atitudes simples que podem salvar vidas.

O câncer de próstata é um dos tipos mais comuns entre os homens, especialmente acima dos 50 anos. Quando identificado no início, as chances de tratamento eficaz e cura aumentam significativamente. Cuidar da saúde não deve ser motivo de medo ou vergonha, é um gesto de coragem e autocuidado.

Prevenção é atitude!

- Realize consultas regularmente, assim como os exames solicitados pelo médico;
- Mantenha suas vacinas em dia;
- Realize testes rápidos;
- Informe-se sobre planejamento familiar;
- Participe do pré-natal do pai/parceiro quando estiver acompanhando sua parceria;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e outras drogas;
- Evite fumar;
- Converse sobre seus problemas e preocupações com sua(seu) parceira(o), familiares, amigos ou profissional da saúde;
- Não utilize a violência para lidar com situações da vida;
- Consuma alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes;
- Pratique exercícios físicos regularmente;
- Cultive bons hábitos de higiene pessoal;
- Utilize preservativo nas relações sexuais;
- Siga as orientações e os tratamentos recomendados pelos profissionais de saúde.

Agende sua consulta no Posto de Saúde pelos contatos: (54)3446-2899 ou (54)99611-1431.

Acompanhe também as atividades educativas do Novembro Azul, que ocorrem na sala de espera do Posto de Saúde durante todo o mês de novembro.

A Unidade Básica de Saúde é porta de entrada para o cuidado integral da saúde do homem: acesse, confie e participe!

---