

Peso: _____ | Altura: _____ | IMC: _____

Pressão Arterial: _____ | Glicemia: _____

GRUPO MEDDI
MEDICINA & SAÚDE
Cuidando mais da vida

Salvador, Camaçari, Santo Antônio de Jesus, Itabuna, Vitória da
Conquista, Luís Eduardo Magalhães, Juazeiro, Irecê, Feira de Santana,
Ilhéus, Alagoinhas, Itaberaba, Serrinha e Simões Filho

www.grupomeddi.com.br | [@grupomeddi](#)
#programamaisvida

PROGRAMA
 **vida**
**Fazendo mais
pela saúde do
homem.**



ORIENTAÇÕES
SAÚDE DO HOMEM

Para ter uma vida saudável, o homem precisa realizar seus exames regularmente.



CONHEÇA OS PRINCIPAIS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A SAÚDE DO HOMEM:

VIDA EQUILIBRADA

A vida atual traz para o homem muitas atividades diárias, não sendo uma tarefa muito fácil cuidar da saúde, porém é de fundamental importância reservar esse tempo. Os benefícios de cuidar da saúde são grandes e resultam em qualidade de vida, possibilitando aproveitar ao máximo cada momento, com o seu corpo em equilíbrio.

MOVIMENTE-SE

A atividade física traz muitos benefícios à saúde: melhora a resistência muscular e a capacidade cardiorrespiratória, dá mais disposição, reduz o estresse e previne doenças. Para adultos, é recomendada a prática de atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana. Você pode caminhar, correr, dançar, nadar, pedalar, jogar futebol ou até um boliche com os amigos. O importante é estar em movimento e consultar sempre seu médico antes de iniciar qualquer atividade.

ÁLCOOL E CIGARRO: GRANDES INIMIGOS DA SAÚDE

Fumar aumenta o risco de câncer, doenças do pulmão e circulatórias, além de triplicar as chances de doenças cardíacas para quem já chegou aos 40 anos. Parar

de fumar não é fácil, mas é extremamente importante para a saúde do homem. O consumo abusivo de álcool leva à dependência química e psicológica, abala a vida profissional e familiar, além de contribuir para o desenvolvimento de câncer, demência e diversas doenças hepáticas.

CÂNCER DE PRÓSTATA

Muitos homens desconhecem a importância da próstata, glândula do aparelho genital masculino, localizada abaixo da bexiga e na frente do reto, responsável pela produção de 30% do líquido seminal (esperma). O desconhecimento faz com que muitos casos de câncer de próstata sejam diagnosticados em fase avançada, geralmente a partir dos 60 anos, reduzindo as chances de cura.

O diagnóstico precoce ainda é a melhor forma de prevenção. Exames que avaliam os níveis sanguíneos do PSA (antígeno prostático específico), produzido pela glândula, devem ser feitos a cada 1 ou 2 anos, dependendo da avaliação médica, a partir dos 50 anos. Com antecedentes na família, ele deve ser feito a partir dos 40 anos. Por mais preconceito que exista, o exame de toque retal é indispensável. Somente através do exame é possível avaliar o tamanho da glândula, sua consistência e mobilidade, detectando qualquer possível anormalidade. E, nesse caso, iniciar logo o tratamento. Se detectado no início, as chances de cura chegam a 90%.

Exames de imagem como a ultrassonografia e a ressonância magnética também são muito utilizados no diagnóstico do câncer de próstata por serem excelentes métodos para visualização da glândula.

RESSONÂNCIA MULTIPARAMÉTRICA DA PRÓSTATA

A ressonância magnética multiparamétrica da próstata é

a combinação de imagens anatômicas de alta resolução para investigação de câncer de próstata. Com a RM-MP torna-se mais seguro localizar e identificar a lesão, bem como para estimar sua extensão, apresentando uma definição muito maior em comparação com outros métodos diagnósticos.

EVITANDO DSTS

Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) são aquelas que se adquirem na relação sexual (vaginal, oral ou anal) com alguém contaminado. Dentre as doenças mais comuns podemos citar sífilis, gonorreia, herpes genital e AIDS. Todas elas podem ser evitadas com prevenção. Use camisinha em todas as suas relações sexuais e mantenha uma boa higiene.

Lembre-se: não existem grupos de risco - com qualquer tipo de parceiro, a camisinha é indispensável.



VACINAÇÃO

Vacinas são as principais formas de se prevenir doenças infectocontagiosas. A Sociedade Brasileira de Imunizações tem um calendário especial para os homens e recomenda o uso das vacinas HPV Quadrivalente, Gripe, Difteria, Tétano, Coqueluche, Tríplice Viral, Hepatite A e B, Varicela e Meningite.

EXAMES LABORATORIAIS

Há alguns exames de rotina que devem marcar presença durante toda a vida do homem: colesterol total e suas frações, triglicerídeos, creatina (avaliação da função renal), TGO e TGP (avaliação da função hepática), hemograma e exame de urina. Além da testosterona, a dosagem dos hormônios da tireóide também faz parte da avaliação da saúde do homem.



CUIDE DA SUA SAÚDE, FAÇA SEUS EXAMES EM UMA DAS NOSSAS UNIDADES

Entre em contato conosco através dos nossos canais de atendimento por telefone, e-mail ou site para:

- Esclarecer dúvidas sobre exames, convênios e realização de exames;
- Consultar tabela de preços;
- Registrar críticas, elogios e sugestões;
- Agendar seu exame;
- Informar-se sobre resultados, entregas e andamento de seu exame;
- Informar-se sobre endereços e horários de funcionamento das unidades;
- Acessar os resultados de exames.