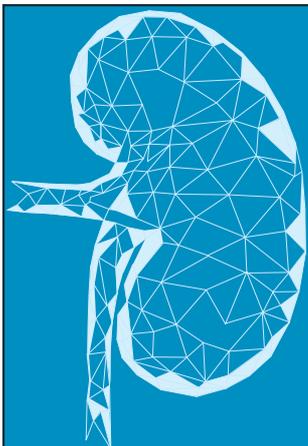


DIA DO

Hómem

Estilo e bem-estar

A data de hoje é marcada pela valorização da figura masculina e conscientização acerca de aspectos fundamentais para a qualidade de vida. No Brasil, como em outros países, a ocasião é pautada pelos alertas em torno dos riscos de doenças. Mas é também um momento para lembrar dos cuidados em torno da autoestima, seja em relação ao estilo ou comportamento.



- Urologista com foco em tratamento do câncer com cirurgias minimamente invasivas
- Endourologia para tratamentos de cálculos renais
- Curso de capacitação em Cirurgia Robótica pelo Hospital Moinhos de Vento

**ALEXANDRE L. AGRA**

UROLOGISTA

CRM 35977 | RQE 30287

UNI-RIM CENTRO MÉDICO

Rua Marechal Deodoro, 1015

Centro - Santa Cruz do Sul

(51) 3715.1039 (51) 98118.0340

  @dralexandreagra

Dia do Homem

À VISTA 10%
OU ATÉ 5X

Marlene Calçados

@Marlene_Calçados

51 9 9725 3227

FERRACINI PEGADA KILDARE E MAIS OUTRAS MARCAS



HORÁRIO: SEGUNDA A SEXTA: 9H ÀS 18H | SÁBADOS: 8H30 ÀS 17H. SEMPRE SEM FECHAR AO MEIO-DIA

RUA 28 DE SETEMBRO, 354, SANTA CRUZ DO SUL

20

ESPECIAL DIA DO HOMEM • GAZETA DO SUL Sexta-feira, 15 de julho de 2022

Autocuidado masculino, uma atitude essencial

Uma ótima maneira de celebrar o Dia do Homem é promover a conscientização sobre como é importante ser proativo em relação aos cuidados com a saúde

Todos os dias é preciso estar atento aos cuidados com a saúde. Mas o 15 de julho, especialmente, é marcado pela conscientização para a necessidade de os homens terem mais cuidado em relação à própria saúde. Em geral, esse público é reconhecido por dar menos atenção a esse aspecto de sua vida, principalmente quando comparado às mulheres. Confira alguns hábitos que são fundamentais e devem ser incluídos na sua rotina.

➔ Buscar acompanhamento médico regular

Muitas doenças podem ser evitadas, curadas ou controladas se forem prevenidas ou diagnosticadas e tratadas em tempo oportuno. Além dos exames e procedimentos específicos, é importante manter uma rotina saudável, o que inclui alimentação equilibrada e atividades físicas. Também é recomendável evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso. O ideal é eleger um médico de referência, que cuide da saúde de forma integral e preventiva.

➔ Fazer os exames de rotina recomendados

O checkup masculino é útil para prevenir doenças que costumam atingir mais os homens, como diabetes, obesidade e outras condições, como o câncer de próstata. Hemograma, glicemia, perfil lipídico e sorologias são os exames de rotina mais relevantes. Normalmente, o recomendado é começar com 30 anos.

➔ Respeitar o calendário de exame de próstata

O exame de próstata, também chamado toque retal, tem como objetivo analisar a presença de alterações no formato e consistência da próstata. A frequência do exame pode variar, e a periodicidade deve ser definida pelo médico urologista. Recomenda-se que os homens façam esses exames periodicamente a partir dos 50 anos. Contudo, se houver casos de câncer de próstata na família, convém iniciar aos 45 anos. Importante lembrar que a doença é uma das principais causas de mortes masculinas. E muitos óbitos poderiam ser evitados com o diagnóstico precoce. Quando a doença é descoberta precocemente, as chances de sucesso no tratamento chegam a 95%.

➔ Saber que câncer de mama também pode acometer homens

Ao contrário do que se pode pensar, os homens também podem desenvolver câncer de mama. Isso se deve ao fato de que eles também possuem glândulas mamárias e hormônios femininos, ainda que em baixa quantidade. Esses tumores são raros, por isso não existe rastreamento de câncer de mama para homens. Ao primeiro sinal de um caroço na mama, inchaço próximo do mamilo, dor unilateral ou secreção pelo mamilo, deve-se agendar uma consulta com um médico.

➔ Manter a higiene corretamente

A higienização íntima correta pode prevenir o câncer de pênis. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), há cerca de 6 mil novos casos da doença por ano no Brasil. A limpeza diária do pênis com água e sabão durante o banho é fundamental, mas principalmente após as relações sexuais e a masturbação.

➔ Realizar autoexame nos testículos

A partir da puberdade, a população masculina deve ficar atenta ao câncer de testículo. Embora seja raro, quando alguém é acometido, o crescimento da doença geralmente é rápido e o tumor pode ser agressivo. Por esse motivo, é indicado que homens após a puberdade façam o autoexame mensal. É necessário ficar atento a alterações como o aumento do tamanho, dor, nódulos, dor na virilha ou qualquer outra anormalidade.

➔ Adotar preservativo para prática de sexo seguro

O preservativo, ou caminha, é o método mais conhecido, acessível e eficaz para prevenir a infecção pelo vírus HIV e também outras infecções sexualmente transmissíveis, como a sífilis, a gonorréia e também alguns tipos de hepatites.

➔ Manter a vacinação em dia

A importância da vacinação se tornou mais evidente no Brasil e no mundo. A imunização é uma das principais formas de prevenir doenças.

Com informações da Sensu Consultoria de Comunicação.

EM HOMENAGEM AO DIA DO HOMEM, 15/7, NESTE FINAL DE SEMANA OFERECEMOS ATÉ 50% DE DESCONTO.

EDU STORE
MODA MASCULINA

ESPÍRITO SANTO

Levi's

REBUNO

VITTORIO VENETO

LUPO

pierre cardin

Fasolo

HIGHSTIL

urban class

DANTHAIS
by ANGELO CAMPANA

51 92003-8633

Edu.store.scs

München Open Mall
Rua Borges de Medeiros,
929 - Sala 35

Estacionamento gratuito
para clientes em compras

Diagnóstico e tratamento de infecções virais, bacterianas e fúngicas.

- ✓ Infecções respiratórias (COVID, Gripe, tuberculose)
- ✓ Infecções de pele (herpes, furúnculos)
- ✓ DSTs (HIV, sífilis)

Agende sua consulta:
 (51) 3103.0317
 (51) 9 8057.2114
 Atendimento Unimed VTRP

Centro de Especialidades HSC
 Rua Marechal Deodoro, 855 - SCS/RS

Dra. Manoela Vaucher
 MÉDICA INFECTOLOGISTA
 CRM 42414 / RBO 20222

@infectologista_manoela_vaucher
 manoela.vaucher@univates.br

Especialista em Urologia e Atuação em Saúde Sexual Masculina

DR. EDUARDO GRÖHS
 UROLOGIA E MEDICINA SEXUAL MASCULINA
 CREMERS 23362

Rua Guilherme Werlang, 30
 Higienópolis - SCS

51 99228-4554 (whatsapp) | 51 3711-9310
 ebgrohs@hotmail.com

ESPECIAL DIA DO HOMEM • GAZETA DO SUL Sexta-feira, 15 de julho de 2022

21

Mais estilo nesta temporada

A melhor forma de criar um visual em dia com a moda de inverno masculina é usar as tendências do momento sem abrir mão do que se gosta. Além do clássico jeans e camiseta, que sempre estão em alta, os hits do

momento mesclam conforto, modelagens e texturas diferentes, estilo minimalista e uma paleta de cores bem interessante. Tricôs, jaquetas puffer, moletoms e calças jogger são algumas das peças que fazem sucesso neste inverno.



➔ Tricô

Os tricôs são peças essenciais no inverno, porque funcionam tanto em um visual mais leve, com jaqueta jeans, quanto em uma produção com casacos pesados nos dias frios. Eles são versáteis, podem ser usados em diversas ocasiões. Seus modelos contemplam diferentes estilos: alongado, com gola, sem estampas ou com capuz. Para quem gosta do estilo casual, vale investir em looks com peças despojadas e sociais. A combinação do tricô, blazer, calça jogger e tênis vai bem no trabalho e na happy hour com os amigos.

➔ Jaqueta puffer

Presente em invernos anteriores, está em alta neste ano. O modelo tem como característica principal os gomos que dão volume à peça. Por isso, é possível criar looks com diferentes proporções.

➔ Moletom

Muito versátil, nunca sai de moda e é possível montar produções superestilosas com ele. Muito utilizado com peças de academia, pode ir bem inclusive com alfaiataria. Neste ano, além das cores lisas, eles vêm com estampas e bordados que trazem um tom descontraído, moderno e alegre ao visual.

➔ Calça jogger

Successo nos anos 80, a calça jogger tem pegada esportiva e *comfy*. Versátil, seus diferentes modelos funcionam na academia, no escritório e até na happy hour.

➔ Look monocromático

Os looks monocromáticos marcam forte presença nas tendências de moda masculina. É uma combinação criativa, que deixa qualquer produção mais elegante, seja em um visual todo jeans, *off white* ou misturando diferentes tons da mesma cor.

➔ Calçados

Os dias frios e às vezes úmidos do inverno pedem uma bota. Andrea Schmitt, da loja Marlene Calçados, afirma que os abotinados dão um ar jovial e moderno ao visual. Ela também aposta nos modelos casuais, como sapatos mais esportivos (sapatênis) e os básicos sociais. Quanto às cores, os terrosos lideram, seguidos dos claros em *off white* e similares. "Mas no inverno o clássico preto está sempre presente, principalmente fazendo parte do look monocromático, tão em alta, que dá um ar chique e alonga a silhueta", afirma a empresária.

➔ Moda militar

Não é de hoje que a moda militar é tendência. Embora ela seja muito popular de um modo geral, as tendências mudam a cada ano que passa. Marcelo Rocha, proprietário da loja Rocha Artigos Militares, indica para este inverno a jaqueta tática. Além de moderna, ela é própria para o rigor do inverno. E a camuflagem, conceito mais popular e usado na moda militar, também está no padrão de alguns modelos dessa jaqueta.

ROCHA
ARTIGOS MILITARES

Instagram: [rocha_artigos_militares](https://www.instagram.com/rocha_artigos_militares)

- FARDAS
- COTURNOS
- CAMISETAS
- MOCHILAS
- FACAS
- KIT OPERACIONAL
- LANTERNAS
- DESPACHANTE E VENDA DE ARMAS DE FOGO (COM DOCUMENTAÇÃO)

51 3715-3870 | 51 99987-5973 | Rua Marechal Floriano 1883, Santa Cruz do Sul

Mega Liquida

PITT
JEANS

Venha conferir nossa Mega Liquida de inverno, neste sábado dia 16/07 com atrações especiais do Dia do Rock. Música ao vivo com Rodrigo Jaeger das 10h às 12h e degustação do Chopp Oben. PITT JEANS deste 1967.

Dia do Homem
PITT JEANS

LOJADEFABRICA PITT JEANS



@LOJADEFABRICA PITT JEANS