

Check Up Masculino

Prof. Dr. MÁRIO MACIEL JR
CRM 1094
Médico Urologista

Doutorado e Mestrado pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP (SP)

www.mariomaciel.com.br

 @mariojruro

Esse folder é informativo/ilustrativo e não substitui a avaliação e conduta de um profissional qualificado.

2014 © Todos os direitos reservados

Texto: Prof. Dr. Mário Maciel Junior

Revisão: Profa. Dra. Fabiana Granja

Arte: Wallace Souza



Sua saúde
Seu caminho
Sua vida

	PROCEDIMENTOS	ATÉ 39 ANOS	DE 40 ANOS ACIMA
CONSULTAS	Consulta Clínica Cardiológica com smokerlyse para tabagista	X	X
	Consulta Demarcológica com dermatoscópio	X	X
	Consulta Fisiátrica com footscan	X	X
	Consulta Oftalmológica	X	X
	Consulta Saúde Bucal	X	X
	Consulta Urológica	X	X
	Avaliação Nutricional com bioimpedância	X	X
EXAMES LABORATORIAIS	Acido Úrico	X	X
	Colesterol total e frações	X	X
	Creatinina	X	X
	Gama GT	X	X
	Glicemia	X	X
	Hemograma	X	X
	Proteína C reativa ultra-sensível	X	X
	PSA total e livre		X
	Saturação da transferrina	X	X
	Sorologia para hepatite A e IgG	X	X
	Sorologia para hepatite B (AgHBs)	X	X
	Sorologia para hepatite B (anti-Hbs)	X	X
	Sorologia para hepatite B (anti-Hbc)	X	X
	Sorologia para hepatite C (anti-HCV total)	X	X
	Sorologia para rubéola (IgG)	X	X
TGO	X	X	
TGP	X	X	
Triglicérides	X	X	
TSH	X	X	
Urina I	X	X	
EXAMES DE IMAGEM	RX tórax PA	X	X
	US abdome total	X	X
AV CARDIOVASCULAR	Teste ergométrico com eletrocardiograma em repouso	X	X



Nesse folder você encontrará algumas dicas interessantes sobre a saúde masculina.

De uma maneira direta e sem rodeios apresentamos vários tópicos para a uma leitura rápida e atraente.

Re-educação alimentar e conscientização de hábitos saudáveis são as palavras chaves para uma qualidade de vida benéfica do homem moderno.

Mude a cara da sua saúde. Ela só depende de você.

Aproveite !



10 PRINCIPAIS DICAS PARA UMA VIDA AMPLAMENTE SAUDÁVEL

Não fume

Elimine as colorias em excesso, diminua ingestão de açúcar e gorduras

Ingira bebidas alcoólicas com moderação

Pratique exercícios regularmente

Mantenha-se no seu peso

Exercite sua mente (leituras, boa conversa com amigos, aprenda coisas novas, etc)

Tenha atitudes positivas em relação a vida

Monitore sua saúde (visite seu médico regularmente)

Visite o dentista a cada 6 meses

Durma bem (no mínimo 8 horas diariamente)

ALGUNS MOTIVOS DE INTERNAÇÃO HOSPITALAR EM HOMENS

Cirurgia cardiovascular
Dor torácica
Dor abdominal ou sangramento
Cirurgias ortopédicas
Cirurgia de hérnias e varizes
Problemas urinários
Acidentes e fraturas
Doenças infecciosas
Dificuldade respiratória
Cirurgias cutâneas (superficiais)

IMPORTÂNCIA DE CONHECER A HISTÓRIA MÉDICA FAMILIAR: (POIS PODE AJUDÁ-LO A PREVENIR)

Hipertensão arterial
Doenças do coração
Diabetes Mellitus
Câncer de intestino
Câncer de próstata
Glaucoma
Aumento de colesterol
Surdez

SINTOMAS QUE VOCÊ NÃO DEVE IGNORAR :

Dor torácica
Dificuldade respiratória
Sangramentos (intestinal e urinário, por exemplo)
Disfunção erétil
Tontura recorrente
Sede excessiva com aumento da frequência urinária
Dificuldade miccional (urinária)
Doenças recorrentes (gripe, tosse, infecção de pele, por exemplo)



DICAS PARA SUA DIETA

Em casa, utilize porções pequenas (coma em pratos menores)
Sorvete apenas uma vez por semana
Inclua frutas em sua sobremesa
Não coma comidas gordurosas no período noturno



PRINCIPAIS CAUSAS DE MAL HÁLITO:

Doença gengival
Cárie dentária
Bactéria na língua
Restos alimentares nos dentes
Placas
Tártaro
Ar exalado dos pulmões (nicotina de cigarro, etc)

DICAS DE ESCOVA DENTÁRIA:

Escolha aquela que possua uma cabeça pequena para facilitar a escovação
Troque-a regularmente a cada 3-4 meses
Troque-a após qualquer doença que vir a apresentar
As cerdas devem ser macias para evitarem lesões gengivais



HOMENS QUE ASSISTEM TELEVISÃO POR 3 OU MAIS HORAS / DIA POSSUEM 2 VEZES MAIS CHANCE DE SEREM OBESOS COMPARADOS COM O QUE ASSISTEM MENOS DE 1 h/DIA.