



Acolhimento, informação e estratégias para você se recuperar com qualidade de vida.

Por que este guia foi criado?



- Este é um manual prático, ilustrado, de fácil compreensão, desenvolvido para homens que passaram ou irão passar por cirurgia de próstata.
- Oferece informações essenciais sobre recuperação, autocuidado, sexualidade, continência urinária e bem-estar físico e emocional.
- Baseado em evidências científicas, com linguagem acolhedora e acessível.

Você vai encontrar:

- Orientações para controle da incontinência urinária.
- Estratégias para recuperação da função sexual.
- Dicas de exercícios, autocuidado e qualidade de vida.
- Como lidar com os desafios físicos, emocionais e sociais do pós-tratamento, promovendo bem-estar e autonomia.

Sobre a Autora Dra. Samantha Hughes

Samantha Hughes é fisioterapeuta especializada em saúde pélvica, reabilitação oncológica e sexualidade, com mais de 18 anos de experiência clínica, sendo 15 deles dedicados à fisioterapia pélvica e à recuperação de sobreviventes de câncer. Atuou no Canadá por mais de uma década, onde desenvolveu programas de suporte para homens após câncer de próstata. É palestrante, educadora e autora de dois livros na área de saúde masculina. Atualmente, atende no Brasil e online para brasileiros e canadenses.



Este livro é para você se:

- Está se preparando para uma prostatectomia.
- Está em processo de recuperação e quer entender seu corpo.
- Quer melhorar sua qualidade de vida e recuperar sua autonomia.

Leve este guia com você nessa jornada de recuperação!

Disponível em:

 Amazon Books

 Uiclap



Informação é poder. Cuidado é transformação.

Dra. Samantha Hughes

sam@samhughes.ca
@samhughesphysiotherapy
<http://samhughes.com.br>