

Novembro Azul

Conscientização e Prevenção
do Câncer de Próstata

ebook



O que é?

A próstata consiste em uma glândula que somente os homens têm. Ela está localizada na frente do reto, abaixo da bexiga e envolve a parte superior da uretra e tem a função de produzir um líquido que compõe parte do sêmen, nutrem e protegem os espermatozoides.

Assim como em todo o corpo humano, a próstata possui diversas células que naturalmente se multiplicam. Porém, em alguns casos, há o crescimento descontrolado dessas células, resultando em tumores que podem ser benignos ou malignos (câncer).

O câncer de próstata é a segunda causa de morte por câncer em homens no Brasil. Em alguns casos, o câncer de próstata cresce de forma lenta e não chega a ameaçar a saúde do homem, mas em outros, ele cresce, se espalha rapidamente e causa morte.

Para se ter uma noção, **em 2018 eram estimados 68.220 novos casos de câncer de próstata.** Ainda assim, nem todos os homens realizam exames regularmente como prevenção.

Ainda temos uma cultura muito forte de que os homens são resistentes e não precisam realizar exames preventivos ou cuidar



da saúde. **Em 2003, na Austrália, foi criado o Novembro Azul** com o objetivo de chamar a atenção para prevenção e diagnóstico de doenças que atingem os homens e, no dia 17 de novembro é comemorado o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

No Brasil, ele foi implantado pelo **Instituto Lado a Lado pela Vida** e **começou centrada no câncer de próstata**, mas depois **foi ampliada para abordar a importância dos homens buscarem os serviços à saúde, realizar exames e cuidar da saúde de modo geral.**

Além do Brasil, todos os anos, durante o mês de novembro, oficialmente 21 países realizam campanhas sobre o novembro azul. Nela, assim como ocorre no Outubro Rosa, diversos prédios são iluminados com a cor azul e as empresas realizam campanhas internas para espalhar informações.

Este material é um exemplo e nós da Micromed esperamos que ele seja de grande ajuda para você.

Saúde!



Fatores de Risco

Existem alguns fatores de risco que podem aumentar as chances do desenvolvimento do câncer de próstata. São eles:

Idade

O risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.

Histórico de câncer na família

Homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.

Sobrepeso e obesidade

Estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.



Prevenção

Inúmeros estudos já comprovaram que ter hábitos saudáveis ajudam a diminuir o risco de câncer e outras doenças não-transmissíveis. Separamos as principais **práticas para a prevenção do câncer de próstata**, veja:



Ter uma alimentação saudável



Manter o peso corporal adequado



Praticar atividades físicas



Não fumar



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas



Sintomas

Normalmente, o câncer de próstata não apresenta sintomas nas fases iniciais. Quando apresenta, costumam ser:



Dificuldade de urinar



Demora em começar e terminar de urinar



Sangue na urina



Diminuição do jato de urina



Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite

Vale ressaltar, que estes sintomas também podem ocorrer em doenças benignas da próstata como hiperplasia benigna da próstata (aumento benigno da próstata) e prostatite (inflamação na próstata, geralmente causada por bactérias)



Exames necessários para o diagnóstico do câncer de próstata

Para realizar o diagnóstico do câncer de próstata costumam ser feitos dois exames iniciais.

Exame de toque retal

O médico verifica o tamanho, a forma e a textura da próstata nas partes posteriores e laterais.

Exame de PSA

Exame de sangue que mede a quantidade de **Antígeno Prostático Específico (PSA)** produzido pela próstata. Níveis altos dessa proteína podem indicar doenças benignas, mas também podem indicar câncer.

Quando são detectadas anomalias, o médico solicita uma biópsia. Neste exame, são retirados pedaços bem pequenos da próstata para serem analisados no laboratório.



Tratamento

Existem diversas modalidades e técnicas de tratamento, que podem ser realizadas em conjunto ou separadamente. A mais comum é a **cirurgia, que pode ser combinada com radioterapia e tratamento hormonal.**

Quando está localizado apenas na próstata, o câncer pode ser tratado com cirurgia oncológica, radioterapia e observação vigilante. Já **quando há metástase** e o câncer se espalha para outros órgãos, a radioterapia é utilizada com tratamento hormonal em conjunto com outros tratamentos paliativos.

Em todo caso, o médico indica a melhor solução, considerando os benefícios, resultados e riscos. As **modalidades são oferecidas de maneira integral e gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).**



Exames de Rotina

Como já dito, o Novembro Azul não se trata somente da prevenção do câncer de próstata, ele também tem como objetivo **conscientizar os homens da importância de realizar exames preventivos**.

Existem alguns cuidados básicos e um cronograma de exames que fazem toda a diferença e precisam ser realizados regularmente:

- **Verificação da pressão arterial**
- **Hemograma completo e testes de urina**
- **Teste de glicemia, para prevenção de diabetes**
- **Atualização da carteira vacinal**
- **Verificação do perímetro abdominal e teste de IMC**

Conclusão

Agora você já conhece as formas de prevenção, os sintomas e outras informações sobre o câncer de próstata, além de compreender melhor o Novembro Azul. Compartilhe este conteúdo com amigos e familiares para que eles possam compreender mais sobre o tema também!



