FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Novembro Azul

Mês de prevenção ao câncer de próstata!

Campanha Novembro Azul/23

A Campanha:

Novembro Azul é o nome dado ao movimento internacional criado para a conscientização do câncer de próstata e alertar os homens da importância do diagnóstico precoce. Criado em 2003, o mês de novembro foi escolhido, por causa do dia 17 de novembro que é o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

No entanto, para o Ministério da Saúde, este mês vêm sendo oportuno para sensibilizar os homens e os profissionais de saúde quanto às ações do autocuidado e cuidado integral considerando os fatores socioculturais relacionados à masculinidade e ao adoecimento. Toda comunicação envolvida se baseia na promoção, proteção e prevenção para cuidados integrais em saúde.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

A próstata:

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino.

Ela apresenta o tamanho de uma castanha, está localizada logo abaixo da bexiga e circunda a primeira porção da uretra. Essa glândula exerce um importante papel na reprodução, uma vez que libera uma secreção que será eliminada no momento da ejaculação e garante a viabilidade dos espermatozoides. Essa secreção possui enzimas anticoagulantes e também nutrientes para os gametas masculinos. A próstata pode sofrer um aumento benigno à medida que o homem envelhece. Esse aumento é observado em quase todos os homens com mais de 70 anos e pode causar uma obstrução na uretra, impedindo a passagem adequada de urina. Além disso, a próstata é também um local em que frequentemente observa-se o desenvolvimento de câncer, sendo essa doença comum em homens com mais de 65 anos.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

Quais os sintomas do Câncer de Próstata?

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são:

- Vontade de urinar com frequência;
- Presença de sangue na urina e/ou no sêmen.
- Dor óssea;
- Dores ao urinar;

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

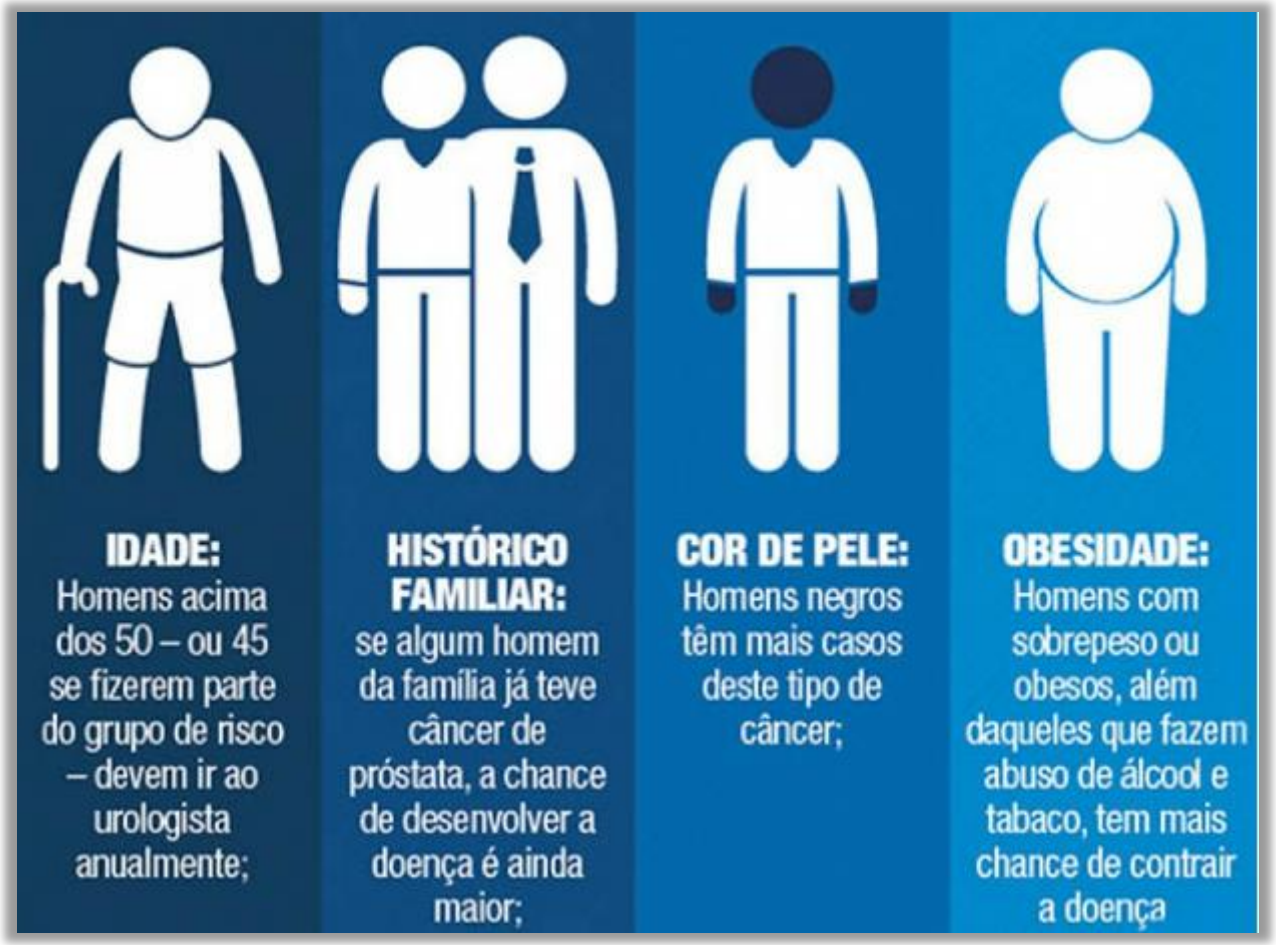
Campanha Novembro Azul/23

Quais os fatores de risco?

- Raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer;
- Idade: o risco aumenta com o avanço 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.

Campanha Novembro Azul/23

Fatores de risco:



FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

Prevenção:

A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e fazer o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico). Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom trans retal.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, tais como: estado de saúde atual, estagio da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão.

O exame de toque retal e de PSA, são os principais meios para detectar a doença precocemente, quando as chances de cura são maiores e os tratamentos, menos invasivos. Converse sempre com seu urologista sobre o tema, tirando dúvidas e quebrando preconceitos.

A detecção e o tratamento precoces podem salvar vidas!

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

Saúde está relacionada aos hábitos de vida!

Procurando quebrar tabus e enfrentar o preconceito, outra atitude necessária que todos os homens podem adotar é o autocuidado. O "sexo forte" como é conhecido, pode encontrar coragem para romper ciclos de negligência, praticando o autocuidado e demonstrando responsabilidade consigo mesmo, desde questões mais básicas como o acompanhamento médico periódico, por exemplo.

Hoje, cada vez mais, pesquisas comprovam que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida, associados ao acompanhamento preventivo. Dentre os critérios que podem estar associados a qualidade de vida como: atividade física regular, peso corporal, alimentação balanceada, eliminar bebida alcoólica, fumo, drogas e reduzir o estresse diário.

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

Estudos comprovam que os homens mais cuidadosos têm maior expectativa de vida, especialmente por conseguirem detectar precocemente as doenças.
Tanto médicos quanto os nutricionistas recomendam que sejam incorporados na dieta dos pacientes alguns alimentos que ajudam a proteger a próstata, tais como:

- *Alimentos ricos em ômega-3, contido especialmente entre peixes como salmão, sardinha, atum e truta;*
- *Tomates e outros frutos vermelhos ricos em licopeno;*
- *Brócolis;*
- *Chá verde;*
- *Castanha do pará.*

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho

Campanha Novembro Azul/23

"Sua atitude diz quem você é! Previna-se"

FCMF
Fundação Casimiro Montenegro Filho