



# NOVEMBRO AZUL

**NÃO SE ESCONDA ATRÁS DOS SEUS PRECONCEITOS  
CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM**

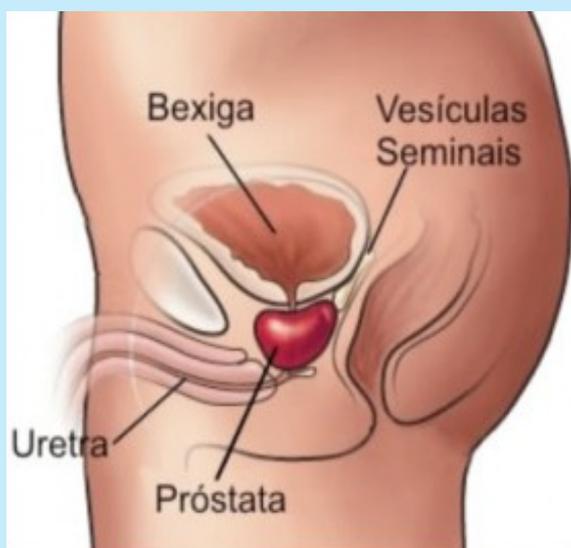


O movimento internacional, conhecido como Novembro Azul, é comemorado em todo o mundo, quando teve início o Movember, movimento cujo nome surgiu da junção das palavras moustache (bigode, em inglês) e november (novembro em inglês), na Austrália. A iniciativa se alastrou, sendo adotada por vários países, inclusive o Brasil, como forma de chamar a atenção dos homens para a importância da prevenção do câncer de próstata. Hoje, o movimento já atinge mais de 1,1 milhões de pessoas em campanhas formais em países como Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Finlândia, Holanda, Espanha, África do Sul e Irlanda. Seu objetivo principal é mudar os hábitos e atitudes do público masculino em relação a sua saúde e seu corpo, incentivando assim, o diagnóstico precoce de doenças como o câncer de próstata.

## **Como, quando e porque se prevenir?**

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Hoje, ele é o sexto mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, o que representa cerca de 10% do total de cânceres. Em 2014, o INCA estima que 60.180 novos casos sejam diagnosticados. A doença ocorre quando as células da próstata, glândula localizada próxima à bexiga, começam a se multiplicar de forma desordenada.

Na fase inicial, o paciente não apresenta sintomas, o que torna imprescindível que os homens façam os exames específicos indicados pelo médico, a partir dos 45 anos. Já entre outros Homens que possuem histórico familiar da doença, devem avisar seu médico previamente. O diagnóstico precoce é hoje a arma mais importante. Quando descoberto nos estágios iniciais, as chances de cura do câncer de próstata são muito mais altas. No Brasil, a doença é responsável por 6% do total de óbitos de homens e, 2010, fez 12.778 vítimas.



## A importância dos exames

Fazer os exames solicitados pelo médico no check up é uma das formas de prevenção da doença. A Sociedade Americana de Urologia recomenda que o exame de sangue para a dosagem do antígeno prostático específico (PSA) seja realizado anualmente por homens entre os 45 a 50 anos. Além dele, também é importante o exame da próstata.

## Dúvidas comuns

### 1 - Quais os sintomas que podem indicar possíveis alterações na próstata?

O câncer de próstata não costuma causar sintomas na fase inicial. Portanto, torna-se importante a consulta rotineira ao urologista, com o objetivo de fazer o diagnóstico precoce da doença, por meio do PSA e do toque retal.

### 2 - Pacientes com histórico familiar de câncer de próstata tem maior risco?

Quando existem na família parentes em primeiro grau com câncer de próstata, a chance de apresentar a doença é de duas a cinco vezes, dependendo da idade em que foi diagnosticado no parente e no número de membros que apresentaram o câncer.

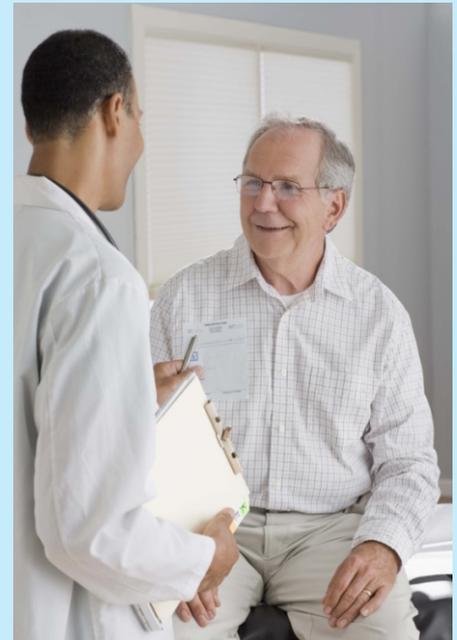
### 3 - O exame de sangue pode substituir o exame de próstata?

O PSA é sim a melhor ferramenta para o diagnóstico do câncer de próstata, mas o exame de toque não o substitui. A maioria dos casos de câncer de próstata é diagnosticada por meio do PSA. Em muitos casos, porém, o resultado do exame não mostra muita elevação e a percepção de um nódulo pode orientar a realização de uma biópsia da próstata.

## Como prevenir

### EXAMES DE TOQUE RETAL E PSA

- A partir dos 50 anos, os homens devem se submeter a avaliações anuais de toque retal e PSA. Para quem tem histórico familiar da doença, os testes devem ser feitos após os 40 anos.
- O toque retal é um exame clínico em que o médico consegue detectar alterações no tamanho e na consistência da glândula prostática.
- PSA é uma proteína produzida pela próstata. A dosagem de PSA presente no sangue, permite flagrar tumores de tamanho reduzido, que tendem a escapar ao toque retal.



### DIETA

- Alimentos ricos em gorduras e pobres em fibras podem acelerar o aparecimento do tumor em pacientes com predisposição à doença. A ingestão de carnes vermelhas, leites e derivados aumenta os níveis de uma enzima que ativa a produção do hormônio testosterona. Em excesso, o hormônio facilita o surgimento do câncer.
- Como as fibras não são digeridas pelo organismo, elas funcionam como uma espécie de esponja que absorve e elimina. Entre eles, hormônios e toxinas.
- Para prevenir problemas na próstata, o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos recomenda cinco porções de frutas frescas ou de vegetais por dia. Isso equivale, por exemplo, a um copo de suco e um pote de banana com cereais no café da manhã, uma maçã depois do almoço e batatas com ervilhas no jantar.

## SAIBA MAIS

**A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen.**

Tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto.

A próstata **produz parte do sêmen**, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.



**Estimativa de novos casos:**  
**68.800 (2014)**

**Número de mortes:**  
**13.129 (2011 - SIM)**



**A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada.**

**Sua taxa de incidência** é cerca de seis vezes maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento. Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

**No Brasil,** o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres.

2º

FONTE: INCA

EDITORIA DE ARTE/CORREIO

**PMMG – CBMMG – IPSM, ZELANDO PELA SAÚDE DA FAMÍLIA MILITAR.  
JUNTOS NA CONSTRUÇÃO DE UM SISTEMA DE SAÚDE CADA DIA MELHOR.**