



Câmara de Vereadores de Ipiranga Estado do Paraná

NOVEMBRO AZUL – MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SAÚDE DO HOMEM



Em 2011, o Instituto Lado a Lado pela Vida iniciou a campanha ‘Novembro Azul’ com o objetivo de alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o mais frequente entre os homens brasileiros depois do câncer de pele.

Aproveitando as celebrações em torno do tema, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (INCA) começaram a divulgar ações importantes e a data transformou-se no maior movimento em prol da saúde masculina.

Conforme dados do INCA, foram diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata e cerca de 15 mil mortes/ano em decorrência da doença no Brasil, para cada ano do biênio 2018/2019, o que representa 42 homens morrendo por dia em decorrência da doença e aproximadamente 3 milhões convivendo com ela.

O movimento quer conscientizar, ainda mais, a população masculina sobre a necessidade de cuidar do seu corpo e também da mente. Praticar exercícios, ter uma alimentação equilibrada, parar de fumar, praticar sexo seguro, cuidar da saúde mental e, também, fazer o exame da próstata, periodicamente.

Entre os cuidados básicos que todo homem precisa ter com a saúde, há testes e exames que precisam ser realizados com frequência:

- Verificação da pressão arterial;
- Hemograma completo;
- Dosagem da glicemia;
- Dosagem do colesterol;
- Testes de urina;
- Atualização da carteira vacinal;
- Verificação do perímetro abdominal e do Índice de Massa Corpórea (IMC).



Câmara de Vereadores de Ipiranga **Estado do Paraná**

E, ainda:

Exame da próstata: Por causa do preconceito que envolve o exame, muitos homens são diagnosticados quando a doença já está em estados mais avançados, o que leva a uma alta taxa de óbitos. Quando identificado em fase inicial o câncer de próstata tem altos índices de cura.

Fazer check-up regular: Fazer um check-up é a melhor forma de prevenir doenças e evitar que sejam tratadas apenas em estágios mais avançados. Em todas as faixas etárias o urologista deve ser consultado.

Cuidar da saúde mental: Diversos fatores podem causar um desequilíbrio emocional, como responsabilidades familiares, frustrações financeiras e problemas no trabalho. É preciso entender que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física, e que o tratamento é necessário.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e sua função é produzir e armazenar o líquido prostático que, junto com o líquido seminal produzido pelas vesículas seminais e os espermatozoides produzidos nos testículos, forma o sêmen.

Tratamento e prevenção:

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: dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Entre os fatores de risco estão, histórico familiar de câncer de próstata (pai, irmão e tio); obesidade e raça: homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer.

A única forma de possibilitar a cura do câncer de próstata é com o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou com 50 anos e 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 sobre o exame de sangue PSA.

Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal, reforçando sua importância para o diagnóstico e o tratamento precoces.



Câmara de Vereadores de Ipiranga **Estado do Paraná**

Medidas preventivas, segundo o INCA, incluem: dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais; menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, e de outras doenças crônicas não-transmissíveis.

Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer no mínimo 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, identificar e tratar adequadamente hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Ipiranga, 08 de Novembro de 2023.

Autor: Alexsandro Devita