

NOVEMBRO AZUL

DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS

Este e-book é focado
na prevenção do
câncer de próstata

Como começou a campanha “Novembro Azul”?

Em 1999, um grupo de amigos decidiu começar a cultivar seus bigodes durante todo o mês de novembro, com o objetivo de chamar atenção para a prevenção da saúde masculina. Após 4 anos, em 2003, o movimento tomou uma proporção tão grande que no dia 17 de novembro, passou a ser comemorado o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata e posteriormente, o mês de novembro inteiro foi intitulado com a responsabilidade de conscientizar os homens, que ainda tem muito preconceito, a realizar exames de prevenção, principalmente o exame de toque retal.

Batizada de Movember, sim com “M” no começo, que significa Moustache (bigode) + November, e tendo como principal objetivo a conscientização da prevenção, diagnóstico precoce por meio de exames regulares e a arrecadação de fundos para doação às instituições engajadas, a campanha cresceu e permanece até hoje, 21 anos depois.

Qual o maior gatilho que fez com que o grupo de amigos cultivassem seus bigodes?

Saber que o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais presente entre os homens e é o tumor mais comum em homens acima de 50 anos. O câncer de próstata fica atrás apenas do câncer de pele “não-melanoma”.



Aumento da próstata

O aumento da próstata ocorre em quase todos os homens a partir dos 50 anos, você sabia disso?

O alargamento da próstata pressiona a uretra e causa dificuldades para urinar. A hipertrofia prostática benigna não é câncer e não aumenta o risco de um câncer de próstata se desenvolver.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutivo masculino que envolve a uretra logo abaixo da bexiga. A uretra é um tubo através do qual a urina é eliminada desde a bexiga, portanto quando a próstata aumenta pode ocorrer obstrução da uretra e problemas para urinar.

A prevenção é o melhor caminho

O perigo do silêncio da doença em estágio inicial reforça a necessidade de prevenção e visitas regulares ao médico (com a realização periódica de exames complementares de toque e de sangue), com início por volta dos 45 anos de idade, e ainda antes caso haja histórico de câncer na família. Não há sintomas aparentes na fase inicial, os quais só se manifestam na fase mais avançada.

Além da idade, são fatores de risco do câncer de próstata: histórico familiar da doença, fatores hormonais, ambientais, sedentarismo, hábitos alimentares (baixo consumo de verduras, vegetais, frutas e alta ingestão de gorduras) e excesso de peso.

Quando diagnosticado precocemente, os resultados do tratamento são melhores.



**ESSA É A INFORMAÇÃO MAIS IMPORTANTE
DESSE DOCUMENTO!**



Quais os sinais que o corpo da?

Lembrando que, se você já está tendo algum sinal do seu corpo, significa que o câncer está mais avançado do que você imagina. O Ideal é descobrir o câncer de próstata antes que os sinais apareçam. Fique atento aos sinais abaixo:

- Dificuldade de urinar
- Diminuição do jato de urina
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite
- Sangue na urina
- Dores corporais e ósseas
- Insuficiência renal

Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico.

Os homens e sua dificuldade de ir ao médico

Vamos começar falando de um problema real na vida de quase todo homem!

Muitos homens têm dificuldade de se cuidar, ir ao médico, fazer exames preventivos e até procedimentos para cuidar da aparência. De acordo com um estudo feito pelo Centro de Referência em saúde do homem, mostrou que 70% dos homens só vão ao médico se estiverem acompanhados e confirma que 50% só procura atendimento quando a doença já está avançada.

O homem precisa eleger um médico para fazer um acompanhamento/assistência durante sua vida. A campanha Novembro Azul incentiva para que o urologista seja esse médico que o homem vai fazer essa assistência constante.

A falta de cultura do autocuidado masculino torna muito difícil uma vida saudável. Não existe a cultura da saúde preventiva e é preciso mudar essa mentalidade e quebrar esse paradigma, para o próprio bem do homem.



O TABU DE NOVEMBRO AZUL

Já percebeu que vemos muito mais engajamento na campanha de Outubro Rosa do que a de Novembro Azul? Existe sim um preconceito cultural em relação ao exame de toque retal, mas é ele que pode identificar com precisão o segundo câncer que mais mata homens no Brasil.

A campanha de conscientização, informação e prevenção, é também uma tentativa de fazer os homens mudarem a sua mentalidade. Quebrar a barreira da “masculinidade”, que possui paradigmas que dificultam o homem cuidar de sua própria saúde. Novembro é um mês que busca conscientizar e incentivar o homem a cuidar de si mesmo, olhar para seu corpo, saúde, bem-estar físico, emocional, entre outros.

Durante o ano de 2022, o Ministério da Saúde contabilizou somente pouco mais de 200 mil atendimentos masculinos por urologistas, diante de mais de 1,2 milhões de atendimentos de mulheres por ginecologistas. Preocupante, não? A partir daí, podemos ter a resposta para questões como o preconceito contra o exame de toque, o medo de encontrar doenças e a descoberta tardia do tumor.

Evite brincadeiras e piadas relacionadas ao exame de toque retal, pois este é sim um dos principais motivo de os homens não realizarem o exame!

Casos e perdas

São 66 mil novos diagnósticos a cada ano, em média (INCA). O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens, sobretudo acima dos 55 anos. Considerando todo o planeta, aqueles com mais de 65 anos englobam 75% dos casos.

O tabu de realizar o exame de toque retal acontece principalmente por conta das brincadeiras do dia a dia, criando um bloqueio na mente para realizar o exame e consequentemente cuidar da sua saúde preventiva, o diagnóstico tardio e por fim informações concretas sobre o câncer de próstata.

Vamos quebrar estereótipos! Brincadeiras de mau gosto, preconceituosas, zoações. O tabu está na fala da maioria dos homens quando a campanha “Novembro Azul” vem à tona, reforçando o câncer de próstata e seus exames preventivos, diminuindo e dificultando a prevenção e propagação de informações importantes para a saúde do homem.

Vamos incentivar os homens, família, colegas a realizarem o exame de toque retal.



Mudar o comportamento e espalhar informação pode salvar a vida de quem você ama, não se esqueça disso.

Diagnóstico tardio de câncer de próstata pode ter consequências graves

Evitar o assunto de câncer de próstata, não se informar, não compartilhar informação não o torna imune ao câncer. Sentir vergonha, não conversar sobre o assunto, não saber o básico só faz com que o tabu aumente e corrobore para o crescimento da doença. O diagnóstico tardio dificulta muito o tratamento do câncer, a prevenção com certeza é o melhor caminho.

Você sabia que o câncer de próstata pode ser assintomático? Exatamente, ter sintomas do câncer de próstata, em 90% dos casos, significa que a doença já está em estágio avançado. De forma geral, o câncer de próstata possui 3 estágios:

- Quando atinge apenas a próstata
- Quando avança para regiões próximas à glândula
- Quando se espalha por órgãos e ossos longes da área inicial (metástases)

Em geral, apenas quando já está se espalhando por outras regiões do corpo é que a doença começa a dar sinais. Em casos de metástases, o câncer não tem cura e todas as terapias utilizadas no tratamento têm como objetivo diminuir complicações e proporcionar uma melhor qualidade de vida para o homem.

E aí, pensou direito? É melhor se prevenir do que esperar os sintomas! Atenção para a área de atuação profissional! Algumas atividades expõem o homem a um risco maior, principalmente se realizadas de maneira consecutiva e por tempo prolongado.

Substâncias encontradas nos setores mecânico, químico e de alumínio, como:

- Resíduos industriais (fuligem).
- Arsênio empregado como agrotóxico e na conservação de madeira.
- Compostos de petróleo.
- Hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPAs) - mais de uma centena de agentes nocivos.

OS NÚMEROS QUE IMPORTAM

Vamos começar com as boas notícias: **7 entre 10 homens** que são acometidos pelo tumor na próstata têm chances de cura ao ingressar em um tratamento. Essa é uma estimativa reforçada pelo diagnóstico precoce. No entanto, temos uma estatística assustadora: **95% dos casos** são diagnosticados já em estágio avançado.

No Brasil, estimam-se **71.730 novos casos** de câncer de próstata por ano para o triênio 2023-2025. Atualmente, é a **segunda causa** de óbito por câncer na população masculina, reafirmando sua importância epidemiológica no país.



Fique atento, você não precisa esperar os 45 anos para ter hábitos preventivos. Pequenas mudanças de hábitos hoje, em qualquer idade, se acumulam com o tempo e com certeza trarão melhor qualidade de vida e menos risco de câncer de próstata no futuro.

Alguns hábitos saudáveis atuam essencialmente na diminuição do risco de incidência da doença. São eles:

- Atividade física por pelo menos 30 minutos ao dia, cinco vezes por semana, auxiliando no controle do peso corporal e combate ao sedentarismo.
- Dieta rica em frutas, legumes, verduras, grãos e cereais.
- Evitar gorduras, sobretudo de origem animal.
- Evitar o consumo de álcool
- Abolir o cigarro, um dos maiores inimigos para a saúde.

Antecipe-se ao surgimento de um eventual tumor na próstata. Qualquer atitude preventiva ajuda nessa luta.

Qual exame de rotina devo fazer para identificar o câncer de próstata?

Quando é percebido algum desconforto no aparelho urinário, o exame de urina é aquele capaz de detectar micro-organismos ou mesmo sangue na amostra.

Outro exame complementar é a fluxometria, a fim de realizar a medição do jato urinário. Isto serve para avaliar possíveis alterações na próstata.

Quais passos a seguir possibilitam um diagnóstico?

- PSA: traduzido como Antígeno Prostático Específico, este exame via coleta de sangue é utilizado como uma investigação preliminar. Seus valores elevados podem indicar desde uma hiperplasia (aumento) benigna da próstata, bem como sugerir um câncer, requerendo outros exames.
- Exame de toque retal: observado algum nódulo ou rigidez acentuada na próstata, deve-se agregar ao resultado do PSA. E assim, prosseguir para uma biópsia ou ressonância magnética a fim de obter uma investigação mais aprofundada.

A AIO Corretora abraça essa causa fundamental e luta contra o sexto maior tipo de câncer em incidência no mundo, e segundo mais mortal entre os homens. Além da divulgação de informação, uma das maiores armas no combate à doença, toda a nossa comunicação durante o Novembro Azul vem representada com o bigode.





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

www.aiocorretora.com.br

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.