



CHS - JOÃO PAULO II

Now em bro Azul





Introdução

O que é o **Novembro Azul** e sua importância

O **Novembro Azul** é uma campanha mundial de conscientização sobre o câncer de próstata e outras questões de saúde masculina, realizada anualmente durante o mês de novembro.



O movimento teve início na Austrália, em 2003, com a campanha “Movember”, que incentivava homens a deixar o bigode crescer como símbolo de apoio à saúde masculina. Rapidamente, a ideia se expandiu para vários países.



No Brasil, o movimento foi adotado em 2008. Além das campanhas em mídia tradicional e digital, muitos edifícios públicos e monumentos são iluminados com a cor azul.

O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma, e a

conscientização é uma arma fundamental para reduzir a mortalidade associada à doença.

O **Novembro Azul** tem vários outros objetivos além da simples conscientização. Entre eles, destacam-se:



- **Promover o diagnóstico precoce:**

Incentivar os homens a realizarem exames preventivos regularmente para aumentar as chances de detectar o câncer de próstata em suas fases iniciais.



- **Desmistificar o preconceito:**

A campanha visa acabar com tabus ainda existentes acerca do toque retal, enfatizando que o cuidado com a saúde é um ato de responsabilidade e não deve ser motivo de vergonha.



- **Orientar sobre o tratamento:**

O Novembro Azul também oferece informações sobre as diferentes formas de tratamento. Com o acompanhamento correto, muitos casos têm alta taxa de sucesso.



- **Incentivar uma vida mais saudável:**

Além de alertar sobre o câncer de próstata, a campanha também promove hábitos de vida saudável, como a prática regular de atividades físicas, uma alimentação equilibrada e o abandono de hábitos prejudiciais, como o tabagismo.



A importância do **Novembro Azul** vai além da simples conscientização sobre o câncer de próstata. Ele convida os homens a refletirem sobre sua saúde de maneira ampla, promovendo hábitos saudáveis, cuidado contínuo e o autocuidado como atitudes essenciais para uma vida longa e saudável.



Capítulo 1

O que é o Câncer de Próstata?

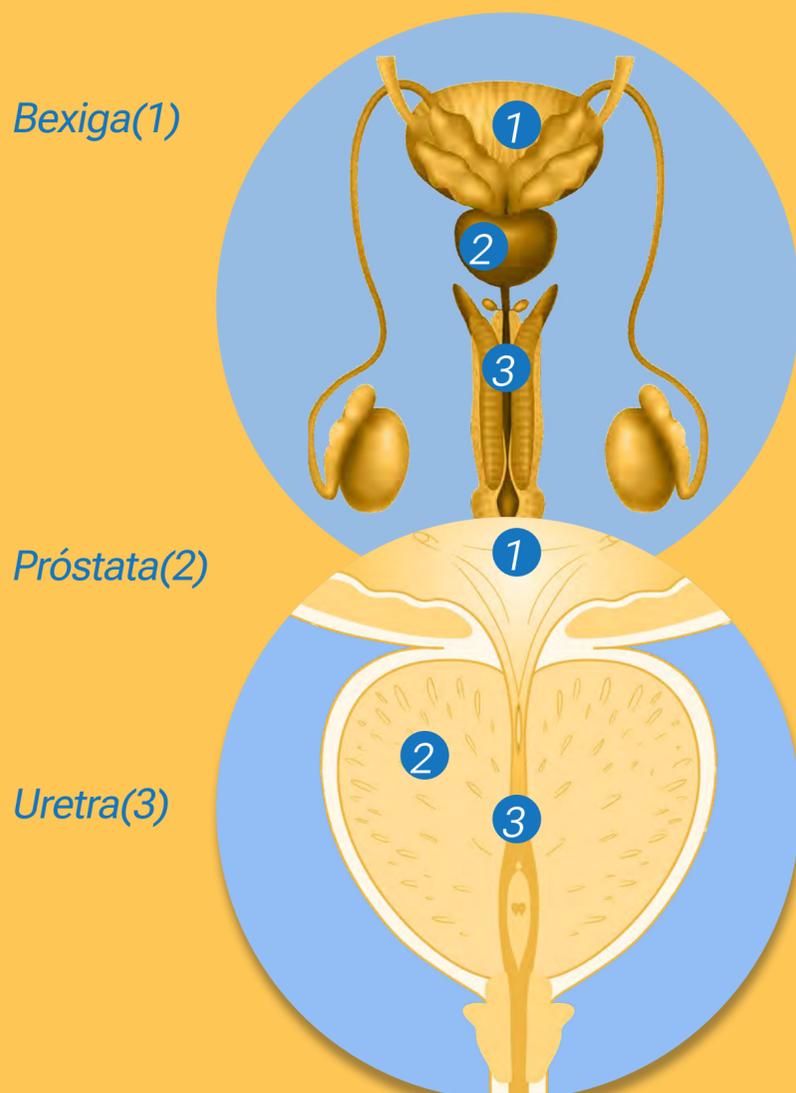
O câncer de próstata é o tipo mais comum entre os homens, excetuando o câncer de pele não melanoma.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são registrados mais de 65 mil novos casos de câncer de próstata por ano no Brasil, representando cerca de 29% dos cânceres diagnosticados em homens.

Ele se forma nas células da próstata, uma pequena glândula do sistema reprodutor masculino responsável por produzir parte do fluido seminal que compõe o sêmen. Embora o câncer de próstata geralmente cresça de maneira lenta, alguns tipos podem se desenvolver rapidamente e se espalhar para outras partes do corpo, tornando-se potencialmente fatais.

Anatomia da Próstata

De tamanho semelhante ao de uma noz, a próstata é uma glândula localizada logo abaixo da bexiga e à frente do reto, e envolve a uretra, canal que conduz a urina e o sêmen para fora do corpo.



Com o envelhecimento, é comum que a próstata aumente de tamanho, podendo levar a condições como a hiperplasia prostática benigna (HPB), que é um aumento não canceroso da glândula. Esse crescimento é benigno, mas é importante diferenciar a HPB do câncer de próstata.

Desenvolvimento do Câncer de Próstata

O câncer de próstata geralmente se origina nas células glandulares da próstata, formando um tumor maligno que pode invadir tecidos próximos e se espalhar para outras partes do corpo, em um processo chamado metástase.

VEJA MAIS SOBRE AS ESTATÍSTICAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA NO INCA.





Capítulo 2

Fatores de **Risco e Sintomas**

Existem vários fatores que podem aumentar o risco de desenvolvimento do câncer de próstata, incluindo:

1

- **Idade:** No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos. Existem diferentes tipos de câncer de próstata, sendo o adenocarcinoma o mais comum, representando mais de 95% dos casos.

2

- **Histórico familiar:** Homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.

3

- **Raça:** Homens negros apresentam maior incidência de câncer de próstata e tendem a desenvolver formas mais agressivas da doença.

4

- **Estilo de vida:** Fatores como dieta rica em gorduras saturadas, obesidade, tabagismo e sedentarismo podem contribuir para um aumento no risco.

O desenvolvimento do câncer de próstata é tipicamente lento, levando cerca de 15 anos para atingir 1 cm³. Por isso, em suas fases iniciais, a doença geralmente é assintomática. Entretanto, com a progressão da doença, alguns sinais e sintomas podem surgir, como:

- Dificuldade para urinar ou necessidade frequente de urinar, especialmente à noite.

- Fluxo urinário fraco ou interrompido.

- Sangue na urina ou no sêmen.

- Desconforto pélvico.

- Dor óssea (nos casos em que o câncer se espalha para os ossos).

Esses sintomas podem estar associados a outras condições, como infecções urinárias ou hiperplasia prostática benigna. Ao surgirem, é essencial procurar um médico para realizar uma avaliação detalhada.

SAIBA MAIS SOBRE OS FATORES DE RISCO E SINTOMAS.





Capítulo 3

A Importância da **Prevenção**

A prevenção é o pilar do sucesso no combate ao câncer de próstata. Os principais benefícios do diagnóstico precoce incluem:



- **Maior Taxa de Sobrevida:** As taxas de cura são significativamente mais altas quando o câncer é detectado cedo. Em estágios iniciais, mais de 90% dos homens diagnosticados podem ser curados, enquanto em estágios avançados as taxas de cura caem drasticamente.



- **Menos Agressividade nos Tratamentos:** Quando detectado cedo, muitas vezes é possível optar por tratamentos menos invasivos. A cirurgia, radioterapia e vigilância ativa são algumas opções comuns para casos iniciais, agindo de forma mais localizada e com menos efeitos colaterais.



- **Preservação da Qualidade de Vida:** Cânceres diagnosticados em fases iniciais geralmente exigem menos intervenções agressivas, reduzindo o risco de efeitos colaterais graves, como incontinência urinária e disfunção erétil.

Diagnóstico Precoce

A detecção precoce do câncer de próstata baseia-se em exames de rastreamento, que são procedimentos rápidos e eficazes para identificar anomalias. Esses exames não diagnosticam diretamente o câncer, mas apontam a necessidade de investigações adicionais. Os principais métodos de rastreamento incluem:

- **PSA (Antígeno Prostático Específico):** O exame de PSA mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata no sangue. Valores elevados de PSA podem indicar a presença de câncer, mas também podem estar associados a outras condições benignas, como a hiperplasia prostática benigna (HPB).

- **Exame de Toque Retal:** O toque retal permite ao médico avaliar se há alterações na próstata, como endurecimento ou nódulos. O exame é simples, rápido e altamente eficaz na detecção de anormalidades.

Quando um desses exames revela alterações significativas, o médico pode reco-



mendar uma biópsia da próstata para avaliação.

Com a evolução da medicina, novos métodos de diagnóstico estão sendo desenvolvidos. Atualmente, alguns hospitais e clínicas já utilizam exames de imagem, como a ressonância magnética multiparamétrica, que ajuda a identificar áreas suspeitas na próstata com maior precisão. Esse exame é utilizado especialmente para guiar a biópsia, aumentando a chance de detecção do câncer sem a necessidade de intervenções invasivas.

Quem Deve Fazer o Rastreamento

A idade e os fatores de risco do paciente influenciam a frequência e a idade de início dos exames de rastreamento. As diretrizes gerais indicam:

- **Maioria dos homens:** acima dos 50 anos.



- **Homens com histórico familiar de câncer de próstata:** a partir dos 45 anos.
 - **Homens negros:** a partir dos 45 anos.
- Infelizmente, muitos homens ainda evitam os exames por medo ou preconceito, reforçando a necessidade de campanhas como o **Novembro Azul**, que busca quebrar esses estigmas e promover a importância da saúde masculina.

**LEIA MAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA
DOS EXAMES PREVENTIVOS.**





Capítulo 4

Como se preparar para a **Consulta Médica**

A consulta médica voltada à prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata é um momento importante para a saúde do homem. Preparar-se para essa consulta pode fazer toda a diferença na qualidade do atendimento. Aqui estão algumas dicas:

- 
- **Liste seus sintomas:** Mesmo que você não tenha certeza de que estão relacionados à próstata, é importante compartilhar todos os sintomas.
 - **Medicamentos e Suplementos que Você Usa:** Inclua todos os medicamentos e suplementos que está tomando - alguns deles podem

interferir nos níveis de PSA (antígeno prostático específico), usado para identificar o câncer de próstata.

- **Histórico familiar:** Informe ao médico se alguém na sua família teve câncer de próstata ou outras condições relacionadas.
- **Perguntas para o médico:** Leve uma lista de perguntas. Algumas sugestões incluem: “Quais exames você recomenda?”, “O que significam os resultados do PSA?”, “Existem alternativas de tratamento?”.
- **Leve informações de exames anteriores:** Se você já fez exames como PSA ou biópsia, leve os resultados para que o médico possa compará-los.

Capítulo 5

Estilo de **Vida Saudável**

Manter um estilo de vida saudável é uma das formas mais eficazes de prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, e isso inclui o câncer de próstata. Confira algumas dicas abaixo

Alimentação

Alguns alimentos recomendados para a saúde da próstata incluem:

- **Tomates:** Ricos em licopeno, podem reduzir o risco de câncer de próstata.

- **Brócolis e outros vegetais crucíferos:** Contêm compostos anticâncer, como sulforafano.

- **Chá verde:** Rico em polifenóis, que têm propriedades antioxidantes e anticancerígenas.



- **Peixes ricos em ômega-3:** Como salmão e sardinha, que contribuem para a redução da inflamação e do risco de câncer.

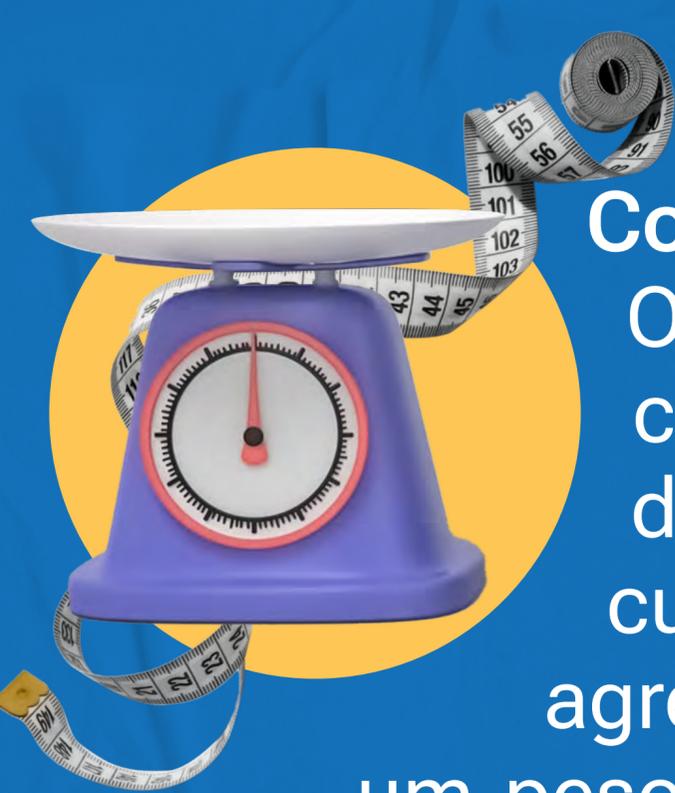


Por outro lado, uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares, que são comuns em alimentos processados, pode aumentar o risco de câncer. A recomendação é buscar um equilíbrio alimentar que inclua alimentos naturais e evitar o consumo excessivo de carnes processadas e alimentos industrializados.

Exercícios Físicos

A atividade física regular é essencial para a prevenção de doenças, pois contribui para a manutenção do peso, melhora o sistema imunológico e regula hormônios que podem impactar o crescimento de células cancerígenas. O exercício físico, além de reduzir o risco de desenvolvimento de câncer de próstata, também tem efeitos positivos no tratamento e na recuperação de pacientes já diagnosticados.





Controle do Peso Corporal

O excesso de peso é associado a um aumento do risco de câncer de próstata, particularmente em formas mais agressivas da doença. Manter um peso saudável diminui os níveis de inflamação no organismo e ajuda a regular hormônios que podem impactar o crescimento celular, incluindo o tecido da próstata.

Importância do Sono e da Redução do Estresse

Um sono adequado e a redução do estresse também têm efeitos significativos na saúde da próstata e na prevenção do câncer. Estudos mostram que a privação de sono pode reduzir a eficácia do sistema imunológico, enquanto o estresse crônico leva ao aumento de hormônios, como o cortisol, que podem afetar o equilíbrio do organismo e favorecer o crescimento de células anormais. Práticas como meditação, ioga e técnicas de respiração ajudam a reduzir o estresse e contribuem para uma mente e corpo saudáveis.



LEIA MAIS SOBRE COMO UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PODE IMPACTAR A SAÚDE DA PRÓSTATA.



(CLIQUE)



Capítulo 6

Conclusão

Neste Novembro Azul, a CHS João Paulo II reforça a importância de investir na prevenção e no autocuidado como pilares essenciais para a saúde masculina.

Ao longo deste mês, serão promovidas ações que incentivam nossos colaboradores e a comunidade a realizarem exames preventivos e adotarem práticas saudáveis.

Destacamos ainda a importância de consultas médicas regulares, com ênfase em exames como o PSA e o toque retal para o diagnóstico precoce, bem como a adoção de hábitos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, prática de atividades físicas, e gestão do estresse, que atuam como fatores preventivos no combate ao câncer.

Através de campanhas informativas e orientações direcionadas, a CHS João Paulo II se empenha em criar um ambiente de cui-

dado e prevenção para garantir a saúde e bem-estar de todos, afinal, somos o

SUS QUE DÁ CERTO!



CONHEÇA NOSSO SITE:
CHS.ORG.BR

