



CARTILHA DE
PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE PRÓSTATA



NOVEMBRO AZUL

- 1 **Novembro Azul é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde do homem, especialmente no que se refere ao câncer de próstata, uma das doenças mais comuns entre os homens no Brasil e no mundo. Durante este mês, reforçamos a importância da prevenção, diagnóstico precoce e cuidados com a saúde masculina.**

A campanha busca alertar sobre a importância dos exames de rotina e a necessidade de quebrar tabus sobre o cuidado com a saúde, incentivando os homens a procurarem orientação médica e a adotarem hábitos saudáveis.





O QUE É O NOVEMBRO AZUL?

- **Novembro Azul é uma campanha internacional de conscientização sobre a saúde masculina, com ênfase na prevenção e diagnóstico precoce do câncer de próstata. A cor azul foi escolhida para simbolizar a luta contra essa doença, assim como a cor rosa é usada no Outubro Rosa para a conscientização do câncer de mama.**

- 1 • **Por que a conscientização é importante?**
 - O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Quando diagnosticado precocemente, as chances de tratamento eficaz aumentam significativamente. Por isso, quanto mais cedo o homem realizar exames preventivos, maior a possibilidade de evitar complicações graves.



FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

- 1 • Idade:**
 - Homens com mais de 50 anos têm maior risco de desenvolver câncer de próstata.
- 2 • Histórico Familiar:**
 - Se houver casos de câncer de próstata na família, o risco é maior.
- 3 • Raça:**
 - Homens negros têm maior probabilidade de desenvolver câncer de próstata em idade mais precoce.
- 4 • Estilo de Vida:**
 - Alimentação desequilibrada, sedentarismo e obesidade também são fatores que podem aumentar o risco.





PREVENÇÃO: O QUE OS HOMENS PODEM FAZER?

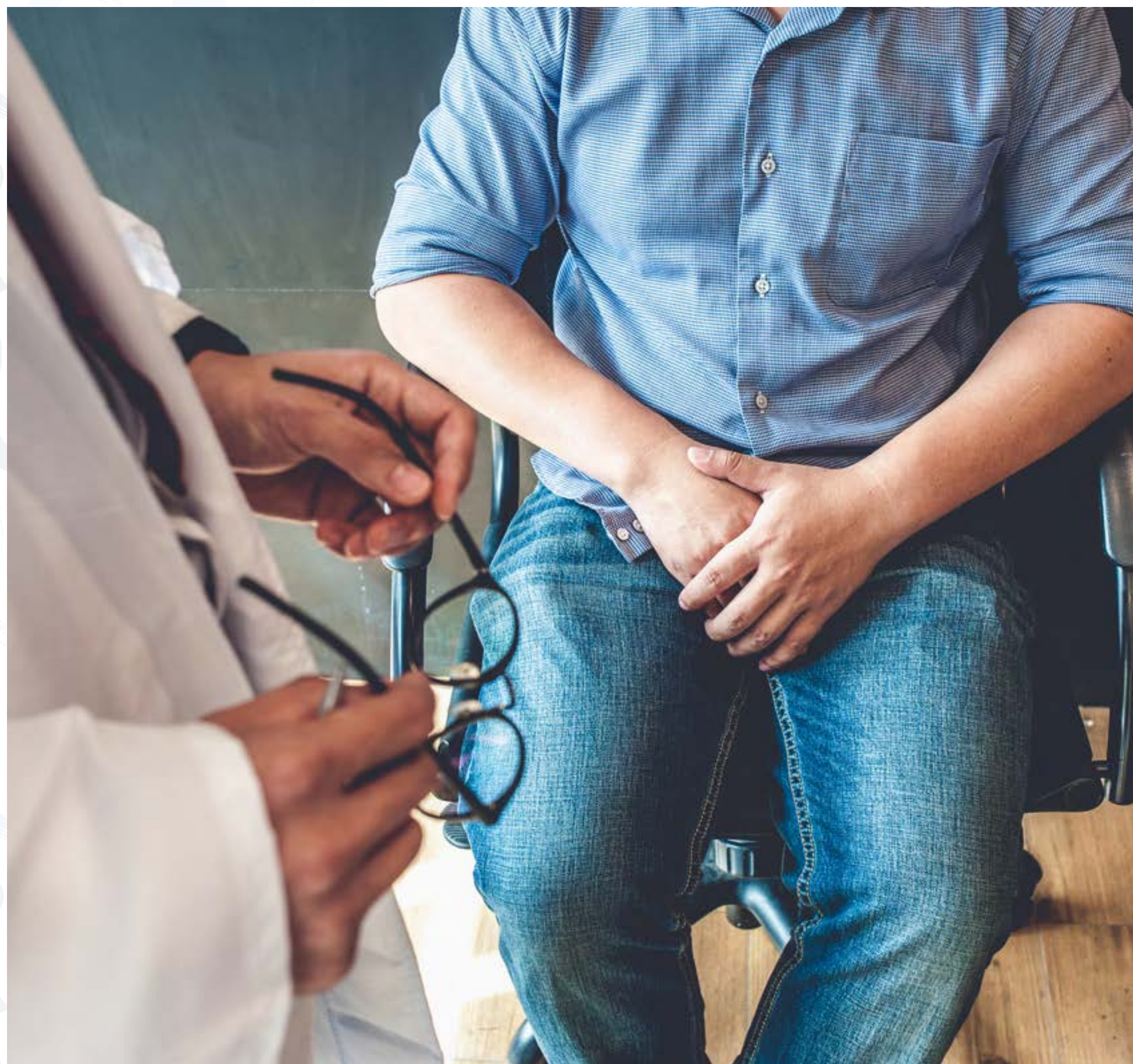
- 1 • **Realizar Exames Regulares**
 - O exame de PSA (Antígeno Prostático Específico) e o exame de toque retal são fundamentais para detectar precocemente alterações na próstata. Consulte um médico urologista para avaliar quando começar a fazer os exames.
- 2 • **Adotar Hábitos Saudáveis**
 - **Alimentação equilibrada:** Incluir mais frutas, vegetais e alimentos ricos em fibras.
 - **Praticar atividades físicas:** Exercícios ajudam a manter a saúde em geral e o equilíbrio hormonal.
 - **Controlar o estresse:** A saúde mental é tão importante quanto a física.
 - **Evitar o consumo excessivo de álcool e tabaco.**



PREVENÇÃO: O QUE OS HOMENS PODEM FAZER?

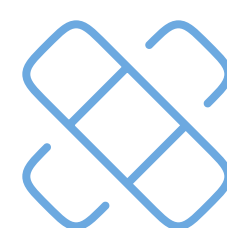
- 3 • **Visitar o Médico Regularmente**
 - Consultas regulares com o médico, mesmo que você não tenha sintomas, são essenciais para monitorar a saúde de forma preventiva.
- 4 • **Falar sobre Saúde**
 - Homens, muitas vezes, não falam sobre seus problemas de saúde. Quebrar esse tabu é um passo importante para cuidar da saúde física e mental.





QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

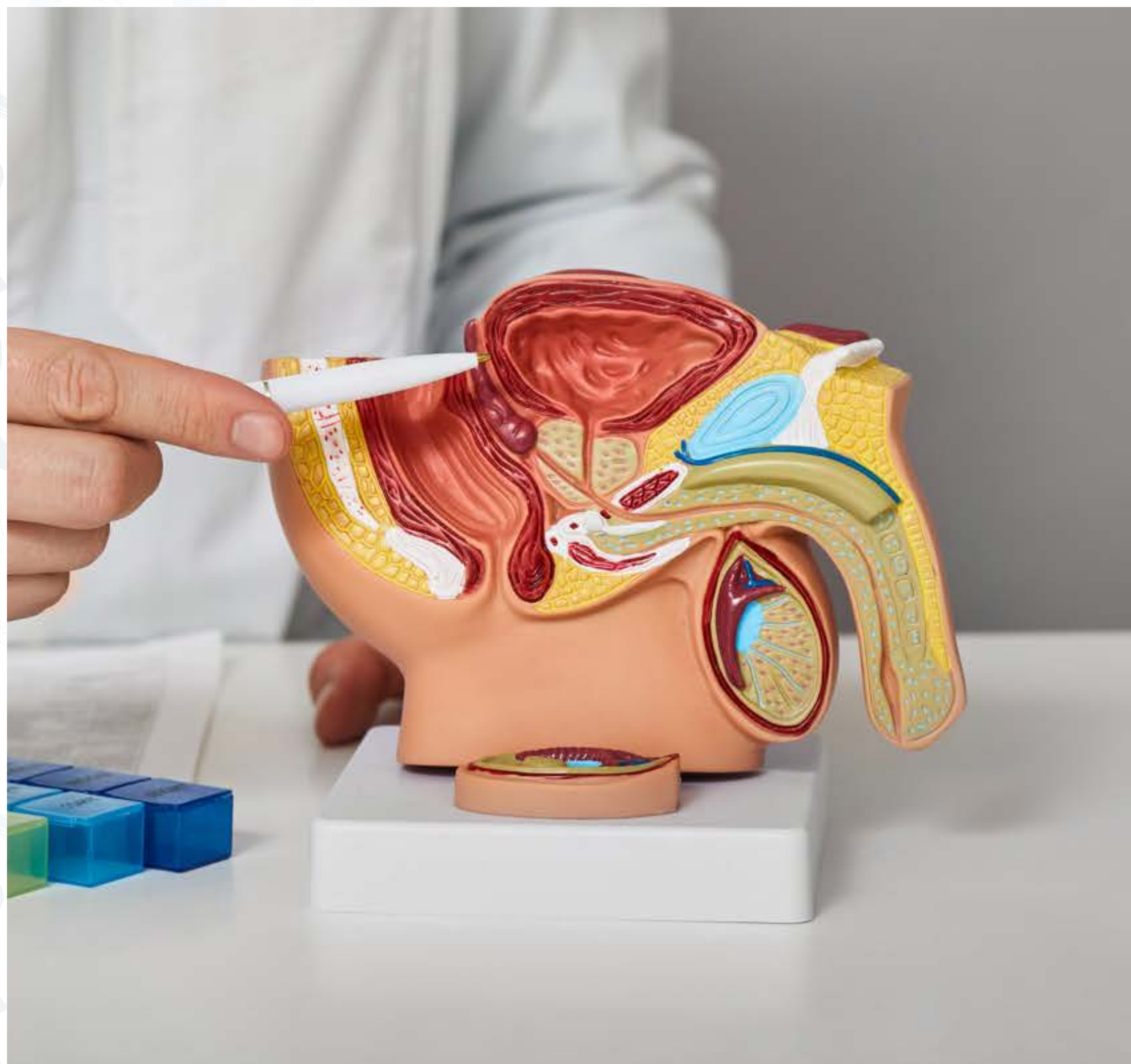
- É importante ficar atento a alguns sintomas que, embora não sejam exclusivos de câncer de próstata, podem indicar problemas na saúde da próstata:
 - **Dificuldade para urinar ou necessidade de urinar com frequência, principalmente à noite.**
 - **Dor ou sensação de queimação ao urinar.**
 - **Sangue na urina ou no sêmen.**
 - **Dor nas costas, quadris ou pélvis.**
- **Se você notar algum desses sinais, procure um médico imediatamente.**



OUTRAS DOENÇAS COMUNS EM HOMENS

- **Além do câncer de próstata, outros problemas de saúde também afetam significativamente os homens, tais como:**
 - **Doenças cardiovasculares:** Ataques cardíacos e hipertensão são mais comuns em homens.
 - **Depressão e problemas psicológicos:** A saúde mental deve ser igualmente cuidada.
 - **Diabetes e obesidade:** A prevenção dessas condições pode ser feita com mudanças no estilo de vida.





DESMISTIFICANDO O EXAME DE TOQUE RETAL

- O exame de toque retal é um dos métodos mais eficazes para detectar alterações na próstata, como nódulos ou aumento da glândula. Embora muitos homens sintam desconforto ou vergonha, é um exame simples e rápido que pode salvar vidas.
- É importante conversar com o médico sobre suas preocupações e, se necessário, buscar orientação para superar o medo ou desconforto.

O Novembro Azul não é apenas uma campanha de conscientização; é um convite para que todos os homens cuidem de sua saúde com mais atenção e responsabilidade. A prevenção e o diagnóstico precoce podem fazer toda a diferença.

NÃO ESPERE PARA CUIDAR DE SUA SAÚDE. MARQUE SUA CONSULTA, FAÇA SEUS EXAMES E ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS. SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA AGRADECEM!

JUNTOS, PODEMOS COMBATER O CÂNCER DE PRÓSTATA E OUTRAS DOENÇAS QUE AFETAM OS HOMENS. VAMOS NOS CUIDAR!



Fontes:

- Instituto Nacional de Câncer (INCA)
- Sociedade Brasileira de Urologia
- Ministério da Saúde

