

Novembro azul

Mês Mundial do Combate
ao
câncer de próstata



O que é o Novembro Azul?

O Novembro Azul é um movimento internacional em busca da conscientização a respeito do câncer de próstata e da saúde masculina. Visando alertar os homens da importância do diagnóstico precoce, acabar com o preconceito e informar sobre o tema e as medidas necessárias.



ref. 458

A próstata é uma glândula que faz parte do aparelho reprodutor masculino, sua principal função é a produção do esperma.

O câncer de próstata é a causa de morte de 28,6% da população masculina. No Brasil um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca). Sendo o tipo de câncer mais comum entre os homens.

Os exames preventivos devem ser iniciados por volta dos 45 anos, especialmente quando há fatores de risco. Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas. Quando alguns deles vêm à tona, cerca de 95% dos tumores encontram-se em fase avançada.



ref. 003

Os principais sintomas são:

- Vontade constante de urinar.
- Dores ao urinar.
- Presença de sangue na urina e /ou sêmen.
- Dores ósseas.



ref. 251

Pesquise sobre o câncer de próstata e se informe melhor sobre a doença; Ajude a desmistificar o exame de toque e incentive os amigos ou parentes a tomarem as medidas preventivas;

O que o homem pode fazer para se cuidar?

É fundamental fazer os exames de prevenção anualmente (Exame de sangue PSA e exame de toque).



Aliada à prevenção, é essencial ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas regularmente, manter-se dentro do peso ideal, não se exceder no consumo de álcool e não fumar.

ref. 257

