



Não jogue este impresso em via pública. **ANS - nº 357391**

novembro azul



01 – NOVEMBRO AZUL E O CÂNCER DE PRÓSTATA

Você sabia que os homens são mais vulneráveis a doenças do que as mulheres? Estudos do Ministério da Saúde revelaram que o público masculino busca atendimento médico somente em casos de emergência. Isso significa que, enquanto as mulheres cuidam da saúde com exames de rotina preventivos, a maioria dos homens só busca auxílio quando algum desequilíbrio físico já está em uma condição grave.



Uma doença silenciosa, que exige uma rotina de prevenção, como o câncer de próstata, não permite negligência e descaso. Adotar práticas saudáveis e manter a rotina de exames em dia, pode não só prevenir, mas em casos de diagnóstico precoce da patologia, evitar que a doença seja fatal.

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer que mais mata homens, atrás apenas do câncer de pulmão. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA-2020), estimam-se 65.840 novos casos de câncer de próstata no Brasil a cada ano.

02 – A PRÓSTATA

A próstata é uma glândula presente exclusivamente no sistema reprodutor masculino. Ela fica localizada na parte baixa do abdômen, logo abaixo da bexiga. O câncer de próstata é resultado do crescimento desordenado de células nesta glândula.

03 – QUAIS AS CAUSAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

Não é possível determinar uma causa única para o câncer de próstata, mas alguns fatores podem aumentar as chances de desenvolvê-lo, tais como:

- Excesso de peso, gordura corporal e/ou obesidade;
- Histórico de câncer de próstata na família;
- A idade, principalmente após os 50 anos;
- Tabagismo;
- Má alimentação.

04 – QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA DOENÇA?

Os sintomas mais comuns são dificuldade de urinar, frequência urinária alterada, diminuição da força do jato ou sensação de que a bexiga não foi completamente esvaziada. Também há casos em que o homem pode sentir dor ou observar sangue ao urinar. Na fase avançada, pode provocar dor óssea, infecção generalizada e insuficiência renal.



05 – PREVENIR É A MELHOR FORMA DE CUIDAR

A prevenção do câncer de modo geral começa com uma alimentação saudável ao longo de toda a vida. Frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais e pouca gordura de origem animal são essenciais para manter o corpo saudável. Além disso, a prática de atividades físicas, a manutenção do peso corporal adequado e evitar o consumo de álcool e tabaco, são hábitos saudáveis e preventivos que reduzem o risco do desenvolvimento não só do câncer de próstata, mas de diversas doenças.

Além disso, os exames periódicos solicitados por médicos especialistas também são uma medida preventiva. A detecção pode ser feita por meio de exames e a confirmação do caso vem com o rastreamento, feito por meio do toque retal e do exame de sangue PSA.

Por fim, você já percebeu que não há uma receita infalível contra a doença, não é?! Mas, adotar um estilo de vida saudável e manter em dia os exames de rotina podem ser medidas que ajudam sim, a prevenir ou a diagnosticar precocemente o câncer de próstata. Pacientes que obtêm uma constatação precoce, aumentam em até 90% as chances de cura. Cuide-se e cuide também de quem você ama!



FONTE: Site Viver Bem Unimed Vitória (<https://www.unimed.coop.br/web/vitoria/viverbem>).