

Novembro *azul*

"Seja o **HERÓI** da sua **SAÚDE**"



HOMEM
QUE SE
CUIDA
TEM
ATITUDE!



Afinal, o que é o Novembro Azul?

É um movimento que surgiu na Austrália em 2013, quando um grupo de amigos deixaram seu bigode crescer como forma de dar atenção a saúde do homem. E assim surgiu a Movember Foundation, uma organização sem fins lucrativos que busca arrecadar fundos para pesquisar e auxiliar o tratamento do câncer de próstata e outras doenças que acometem os homens frequentemente.

O mês de Novembro foi escolhido por conta do Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata, que é comemorado no dia 17 de novembro.

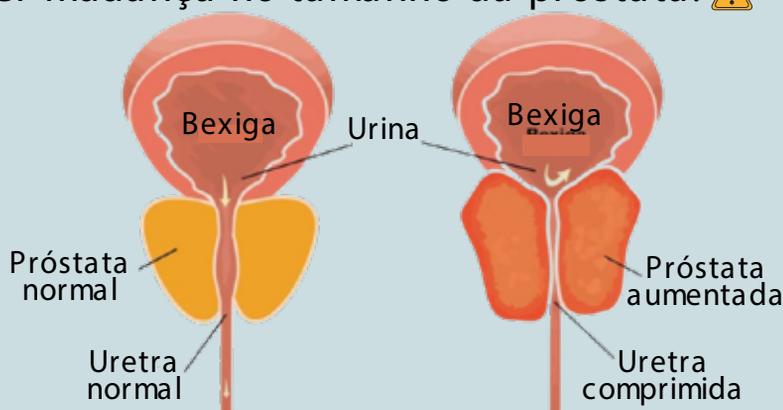
O Novembro Azul tem como objetivo a conscientização a respeito do diagnóstico precoce do câncer de próstata e outras doenças comuns em homens, e além disso quebrar o preconceito que muitos homens têm em relação ao exame de toque.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo que acomete mais homens. Além disso, mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

O que é a próstata?

É uma glândula, do tamanho de uma noz, que somente o homem possui e fica na parte de baixo da bexiga e à frente do reto.

A função da próstata é produzir parte do líquido que forma o esperma, ajudando a alimentar e proteger os espermatozoides, sendo ela indispensável para a fertilização. É muito importante ficar atento a qualquer mudança no tamanho da próstata. ⚠️



Quais os fatores de risco do câncer de próstata?

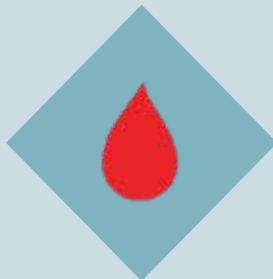
Existem alguns fatores de risco que aumentam a probabilidade do desenvolvimento do câncer de próstata, são eles: 1) Idade, pois a incidência de casos aumenta de forma significativa após os 50 anos; 2) Histórico familiar, pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos; 3) Hábitos alimentares ou estilo de vida não saudáveis; 4) Obesidade.

Quais os sinais e sintomas do câncer de próstata?

Quando o câncer de próstata está no estágio inicial, geralmente não se apresenta sintomas, porém quando está em um estágio avançado, pode-se encontrar os seguintes sinais e sintomas:



Dor óssea



Presença de sangue na urina e/ou no sêmen



Vontade de urinar com frequência

Dor ao urinar



Como prevenir?

Tendo uma alimentação saudável, manter o peso corporal adequado, praticar atividade física, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Além disso, é importante que os homens a partir dos 45 anos façam o exame de toque uma vez ao ano, aqueles que tem histórico familiar de câncer de próstata devem começar a fazer mais cedo.



"Um simples exame pode salvar sua vida. Não deixe que aquilo que você pensa que é masculinidade te impeça de se cuidar!"

- Marianna Moreno



Referências Bibliográficas

BEZERRA, C. Próstata: o que é, onde fica, para que serve (e outras dúvidas).

Disponível em:

<<https://www.tuasaude.com/a-prostata/>>

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER.

Câncer de próstata. Disponível em:

<<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>>

MINUTO SAÚDE. Novembro Azul: conheça a campanha e qual a sua importância. Disponível em:

<<https://minutosaudavel.com.br/novembro-azul/#como-surgiu>>