

## NOVEMBRO AZUL



## SEJA HOMEM. SE CUIDE

*É com essa frase que o Instituto Lado a Lado pela Vida traz um novo significado para o "seja homem". Houve um tempo que a expressão significava não adoecer, não ter medo, não demonstrar emoções, não ser frouxo, não chorar, não manter uma rotina de autocuidado. Apesar de tentativas de parecer invencível, a história já nos mostrou essa não é bem a verdade. No ano de 2021, queremos mostrar que ser homem também é se cuidar.*

## Surgimento do Novembro Azul



O **Novembro Azul** surgiu em forma de campanha, inspirada pelo *Movember*, movimento internacional que tem como objetivo arrecadar fundos para o financiamento de projetos destinados à saúde do homem.

O movimento *Movember* nasceu na Austrália em 2003. Acredita-se que tudo começou a partir de brincadeiras entre amigos australianos, que combinaram que deixariam o bigode crescer como uma maneira de demonstrar solidariedade à causa.

A escolha do mês de novembro se deu pelo fato de que 17 de novembro é o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

O **Novembro Azul** é um movimento importante e que ocorre todos os anos, para uma maior propagação de informação sobre a saúde do homem, voltado para a prevenção do câncer de próstata, além de todas as doenças que podem atingir os homens, como a depressão masculina e o câncer nos testículos.

Entenda mais sobre esse evento anual tão importante

## Importância do Novembro Azul

O câncer de próstata é o segundo tipo mais frequente dessa tão temida doença em homens, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma.

O movimento **Novembro Azul** justamente vem para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce dessa doença, afinal ela atinge 1 a cada 8 homens no Brasil, sendo a segunda principal causa de mortes entre o sexo masculino (o câncer de pulmão está em primeiro lugar) no mundo todo.

Além disso, a maioria dos homens só procura um médico quando já está doente.

O **Novembro Azul** procura encorajar os homens e quebrar um tabu há muito tempo presente na sociedade, incentivando-os na procura pelo profissional de saúde antes que a doença já esteja avançada demais.

## Por que essa campanha é tão importante?

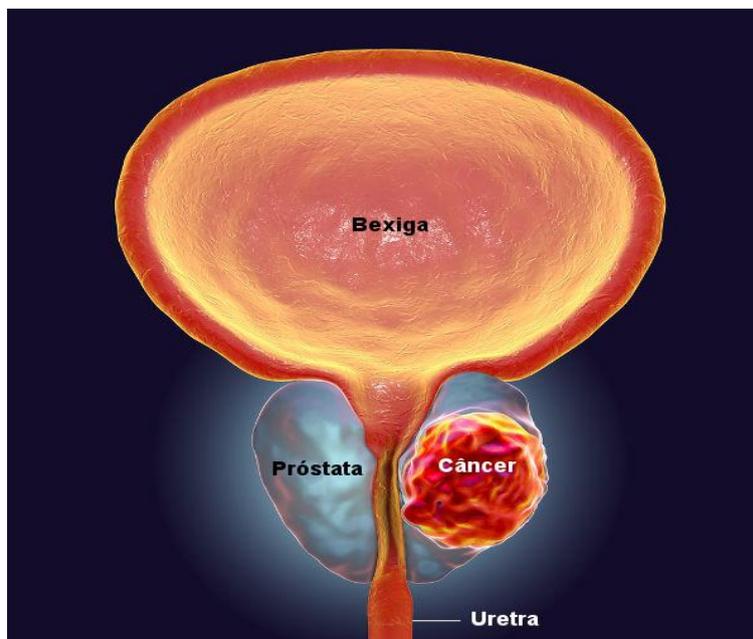


Apesar de ser uma doença grave, cerca de 90% dos casos são passíveis de cura, desde que o diagnóstico seja realizado precocemente. No entanto, para que isso seja possível, há um grande desafio: o **preconceito**. A maioria dos homens evita procurar o médico por temer o exame de toque retal, que, além do câncer, é importante para diagnosticar outros problemas anorretais e da próstata. De acordo com o Inca, **a cada 38 minutos, um homem morre em decorrência do câncer de próstata**.

## O que é a próstata?

A **próstata** é uma importante glândula do sistema reprodutor masculino, responsável por produzir uma secreção que compõe o sêmen. Essa secreção possui nutrientes para os espermatozoides e também enzimas anticoagulantes, sendo fundamental, portanto, para garantir um ambiente adequado para os gametas masculinos.

A próstata apresenta o tamanho aproximado de uma castanha e está localizada na região logo abaixo da bexiga, em frente ao reto. Parte da uretra é circundada por essa glândula, portanto, alterações em sua morfologia podem ser responsáveis por desencadear **problemas na eliminação da urina**. Essas alterações podem ser identificadas no **exame de toque retal** em virtude da posição que a próstata ocupa no corpo masculino.



A próstata localiza-se abaixo da bexiga e circunda a uretra. O câncer de próstata pode desencadear problemas como micção frequente e sangue na urina.

## Função da próstata

A próstata produz uma secreção leitosa que **participa da formação do sêmen**, sendo responsável por cerca de 30% do total. Essa secreção é lançada diretamente na uretra e contém cálcio, fosfato, substâncias anticoagulantes e citrato, o qual atua como nutriente para o espermatozoide. A secreção produzida pela próstata é levemente alcalina, o que ajuda a neutralizar a acidez de outros líquidos seminais. Para que os espermatozoides adquiram sua mobilidade ideal, precisam estar em um ambiente com **pH** aproximado de 6,0 a 6,5. Sendo assim, a secreção prostática, com sua leve alcalinidade, **ajuda na mobilidade dos espermatozoides**.

## Aumento benigno da próstata

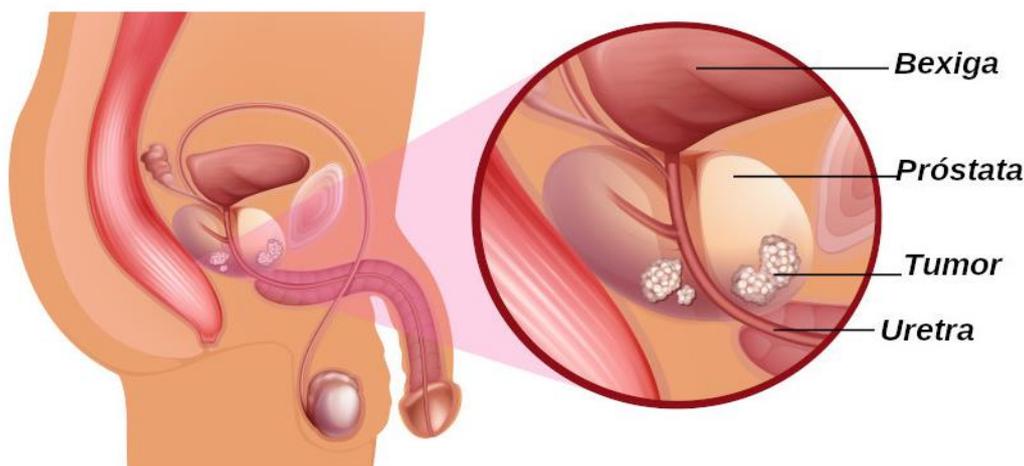
A próstata tende, em grande parte dos homens, a aumentar de tamanho com a idade, sendo esse um aumento benigno. Mais da metade dos homens com idade superior a 50 anos apresenta esse crescimento, o qual é conhecido como **hipertrofia prostática benigna** ou **hiperplasia prostática benigna**. Essa hiperplasia ocorre graças a um crescimento anormal do tecido prostático, não estando relacionado, portanto, com a ação da **testosterona**.

Apesar de ser uma condição benigna, **em 5% a 10% dos casos, a hiperplasia pode desencadear obstrução da uretra**, uma vez que o aumento de tamanho comprime a porção da uretra que passa no interior da glândula. O paciente pode apresentar, nesses casos, dificuldade para urinar. Além desse sintoma, a hiperplasia prostática benigna pode provocar diminuição da força do jato urinário, necessidade de urinar várias vezes durante o dia e noite e gotejamento no final da micção.

## Câncer de próstata

O **câncer de próstata** é um dos tumores mais frequentes em homens, ficando atrás apenas do **câncer de pele** não **melanoma**. Ele atinge a próstata, uma glândula responsável pela produção de uma secreção que faz parte do sêmen. Esse tipo de câncer possui tratamento e apresenta **cura** se tratado adequadamente nas fases iniciais. **Sobrepeso e obesidade são fatores de risco** para a doença, portanto, tratar esses problemas pode ser uma forma de prevenção.

O Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca) estima que, somente em 2018, **68.220 novos casos da doença** surgiram em nosso país. Apesar de bastante frequente, é um tipo de fácil cura, apresentando cerca de 90% de chance de melhora quando tratado em suas fases iniciais.



O câncer de próstata é mais comum em homens da terceira idade. O câncer de próstata, geralmente, ocorre de maneira lenta, podendo demorar mais de 10 anos para atingir 1 cm<sup>3</sup>. O diagnóstico precoce é importante para se obter uma maior chance de cura. O Inca recomenda que a investigação seja feita em pessoas com sinais e sintomas que sugerem a doença ou que haja rastreamento de pessoas com maior chance de desenvolver esse tipo de câncer.

Vale destacar que, nas fases iniciais, o câncer de próstata normalmente não gera sintomas. Quando os sintomas surgem, são os seguintes: dificuldade de urinar, jato urinário fraco, necessidade de urinar várias vezes durante o dia ou noite e sangue na urina.

## Quais são os sintomas do câncer de próstata?

O câncer de próstata afeta uma glândula masculina responsável por produzir uma secreção que faz parte do sêmen.

O câncer de próstata **normalmente é assintomático**, uma vez que, na grande maioria dos casos, o crescimento do tumor ocorre de maneira bastante lenta. Algumas vezes, no entanto, o câncer avança rapidamente e pode espalhar-se para outras partes do corpo (**metástase**). Dentre os sintomas que podem surgir, destacam-se **dificuldade para urinar, jato de urina fraco e vontade de urinar várias vezes**. Em alguns casos, o paciente pode observar ainda sangue na urina.

É importante deixar claro que a presença desses sintomas não indica necessariamente o câncer de próstata, entretanto, merece atenção. Assim, deve-se procurar um médico para confirmação de diagnóstico. A inflamação da próstata e a hiperplasia prostática benigna (aumento benigno do volume da próstata) também podem desencadear esse problema.

## Quais os fatores de risco para o câncer de próstata?

O câncer de próstata é diagnosticado principalmente em homens com idade igual ou superior a 65 anos, raramente acomete pessoas mais jovens. Segundo o Inca, 75% dos casos no mundo desse tipo de câncer ocorrem a partir dos 65 anos. Sendo assim, podemos concluir que a doença está **intimamente relacionada com a idade do paciente**, sendo esse, portanto, o principal fator de risco.

Além do fator idade, outras características relacionam-se com as chances de se ter essa doença. Pesquisas comprovam que **homens negros** apresentam maiores riscos de desenvolver câncer de próstata que os brancos. Além disso, a **obesidade e casos da doença na família** também são considerados fatores de risco.

## Como é feito o diagnóstico do câncer de próstata?

Para diagnosticar o câncer de próstata, é fundamental a realização do **exame de toque e o de sangue**, que é conhecido como **PSA** (Antígeno Prostático Específico). Esses dois exames, apesar de sua importância, não podem ser usados de maneira isolada para afirmar com precisão a ausência ou presença de câncer. Em caso de alteração nesses exames, pode-se solicitar uma **biópsia** para a confirmação da presença do tumor e exames de imagem para verificar se outras áreas foram atingidas.

Recomenda-se que, **a partir dos 50 anos**, o urologista seja procurado anualmente para a realização dos exames. Pacientes que possuem histórico familiar da doença devem procurar o médico a partir dos 45 anos de idade. Estima-se que homens com parentes próximos que tiveram esse tipo de câncer antes dos 60 anos possuam, em média, 3 a 10 vezes mais riscos de desenvolver a doença.

Sendo assim, ficar atento aos sinais do corpo e procurar o médico com frequência é extremamente importante para diagnósticos precoces e tratamentos mais eficientes. Não deixe, portanto, que o medo ou a vergonha sejam empecilhos para o cuidado com a saúde.



O diagnóstico precoce é importante para garantir maior chance de cura.

A **mortalidade** ocorre principalmente em razão da falta de cuidado do homem com a sua saúde e o consequente diagnóstico tardio da doença. O problema principal está no fato de que o homem evita a ida ao urologista por se sentir envergonhado ou por ter preconceito com os exames feitos para confirmar a patologia.

## Como é feito o tratamento?

O tratamento do câncer de próstata depende de vários fatores, como estado atual de saúde do paciente em relação ao câncer. Normalmente os tratamentos mais adotados são a **cirurgia, radioterapia e a terapia hormonal**.

## Como podemos nos proteger do câncer de próstata?

Uma **alimentação saudável**, rica em verduras, vitaminas e cereais, é uma das formas de prevenir diversas doenças. Segundo alguns especialistas, pode também ajudar na prevenção contra o câncer de próstata, apesar de essa relação ainda ser incerta. Além disso, é importante evitar gorduras de origem animal, bem como consumir excessivamente de carne. **Não fumar, beber moderadamente e realizar atividades físicas** também parecem ajudar a diminuir os riscos de apresentar a doença ou o surgimento de formas mais graves.

Apesar de bons hábitos de vida serem essenciais, eles não garantem prevenção completa contra o câncer de próstata. Sendo assim, o melhor é **realizar exames periódicos a fim de conseguir um diagnóstico precoce** da doença.



### Referências:

- **Dra. Vanessa Sardinha dos Santos**
- <https://ladoaladopelavida.org.br/campanhas/novembro-azul/>
- [Câncer de próstata: sintomas, riscos, tratamento - Mundo Educação \(uol.com.br\)](http://Câncer de próstata: sintomas, riscos, tratamento - Mundo Educação (uol.com.br))