

CARTILHA ESPECIAL | NOVEMBRO AZUL SINDIFAST  
CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA



NOVEMBRO  
azul



**SindiFast**



# Índice



O Sindifast acredita na importância da medicina preventiva. Falar sobre o câncer de próstata é fundamental para quebrar o tabu que existe acerca do tema e alertar sobre os cuidados para a prevenção da doença. Afinal, este é um câncer muito comum no Brasil e no mundo.

Por isso, preparamos essa cartilha, com **informações fundamentais para compartilhar com colegas, amigas e familiares.**

**Aqui, você vai encontrar:**

**Capítulo 1:** Dados apontam que casos de câncer de próstata aumentam ano a ano

**Capítulo 2:** Por que homens não cuidam tanto da própria saúde?

**Capítulo 3:** Fatores de risco para o câncer de próstata

**Capítulo 4:** Quando procurar o médico? Sintomas de que algo está errado

**Capítulo 5:** Diagnóstico

**Capítulo 6:** Tratamentos

**Capítulo 7:** Prevenção



# Introdução

A campanha Novembro Azul foi criada para conscientizar a população sobre a importância dos cuidados com a saúde masculina, já que esse é um público mais resistente a cuidados médicos, com foco especial na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Surgiu na Austrália, em 2003, com o movimento "Movember" (mistura de "moustache" – bigode, em inglês – e "november") e logo ganhou popularidade em diversos países, incluindo o Brasil.

Durante o mês de novembro, instituições públicas e privadas realizam ações voltadas ao cuidado da saúde masculina, incentivando o autocuidado e a realização de exames preventivos.

**Esperamos que essa cartilha lhe seja útil! E, claro, compartilhe com amigos e familiares!**

# 1. Casos de câncer de próstata aumentam ano a ano



O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre homens no Brasil, atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), são estimados cerca de 72 mil novos casos por ano no Brasil.

A detecção precoce é fundamental para aumentar as chances de cura e reduzir a mortalidade.

## 2. Por que muitos homens não cuidam da própria saúde?

Diversos fatores culturais, sociais e psicológicos fazem com que muitos homens evitem buscar assistência médica regularmente. Existe uma ideia comum de que a prevenção e o autocuidado não fazem parte do comportamento “masculino”, o que leva muitos a adiarem ou evitarem consultas e exames. Dentre os motivos, podemos citar:

- **Cultura de “masculinidade”**
- **Medo do diagnóstico**
- **Desconhecimento e desinformação**
- **Falta de rotina de autocuidado**

Além disso, especificamente falando sobre o câncer de próstata, os seguintes fatores impactam na descoberta da doença:

- **Desconforto com o exame de toque retal;**
- **Vergonha e falta de informação;**
- **Preconceitos e estigmas de sexualidade;**
- **Medo de impacto na vida sexual.**

# 3. Fatores de risco para o câncer de próstata

Os principais fatores de risco para o câncer de próstata incluem:

● **Idade:** a partir dos 50 anos, o risco aumenta consideravelmente.

● **Histórico familiar:** homens com parentes de primeiro grau que tiveram câncer de próstata apresentam maior risco.

● **Etnia:** homens negros têm maior incidência desse tipo de câncer.

● **Hábitos de vida:** uma alimentação rica em gorduras e o sedentarismo também aumentam o risco.

## **4. Quando procurar o médico?**

### **Sintomas de que algo está errado**



O câncer de próstata costuma ser assintomático em seus estágios iniciais, o que torna os exames preventivos ainda mais importantes. Porém, em fases mais avançadas, alguns sintomas podem surgir, como:

- Dificuldade ou dor ao urinar;
- Vontade frequente de urinar, especialmente à noite;
- Sangue na urina ou no sêmen;
- Dor ao ejacular;
- Dor persistente na região lombar, quadris ou coxas.

## 5. Diagnóstico

Para investigar sintomas e realizar exames preventivos, o urologista é o médico especialista indicado. Além do exame clínico, ele poderá solicitar exames complementares, caso necessário.

● **Exame de toque retal:** permite ao médico avaliar a presença de alterações na próstata. É feito no consultório, sendo indolor e rápido.

● **PSA (Antígeno Prostático Específico):** exame de sangue que mede a quantidade de PSA, substância produzida pela próstata. Níveis elevados podem indicar problemas, incluindo câncer.

● **Biópsia:** se algo vier alterado no PSA, a biópsia deve ser realizada.



## 6. Tratamentos

Os tratamentos para o câncer de próstata variam conforme o estágio da doença e as características do tumor. As opções incluem:

● **Cirurgia:** retirada da próstata, indicada em alguns casos para evitar a progressão do câncer.

● **Radioterapia:** uso de radiação para eliminar células cancerígenas, indicada em estágios iniciais ou como tratamento complementar.

● **Quimioterapia:** indicada para câncer de próstata em estágio avançado ou metastático.

● **Hormonioterapia:** terapia que reduz os níveis de hormônios masculinos, utilizados para tratar cânceres avançados.

● **Terapia focal:** técnicas que focam diretamente nas áreas afetadas, poupando tecidos saudáveis.

# 7. Prevenção



**Apesar de nem sempre ser possível evitar o câncer de próstata, algumas medidas podem ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento da doença:**

- Manter uma dieta saudável: com baixo teor de gordura e rica em frutas, legumes e grãos.
- Praticar atividades físicas: o sedentarismo é um fator de risco, por isso, é importante manter uma rotina de exercícios.
- Realizar exames preventivos: homens a partir dos 50 anos (ou 45 para grupos de risco) devem fazer consultas anuais para avaliação da próstata.



# Cuide também da sua saúde mental!

**A Campanha Novembro Azul não se limita à conscientização sobre o câncer de próstata, mas estimula uma abordagem mais ampla sobre a saúde do homem, incluindo a saúde mental.**

Muitos homens enfrentam dificuldades emocionais e psicológicas, como ansiedade e depressão, que muitas vezes passam despercebidas. Assim como o corpo, a mente precisa de atenção, e o Novembro Azul também reforça a importância de quebrar o tabu sobre esse tema.