

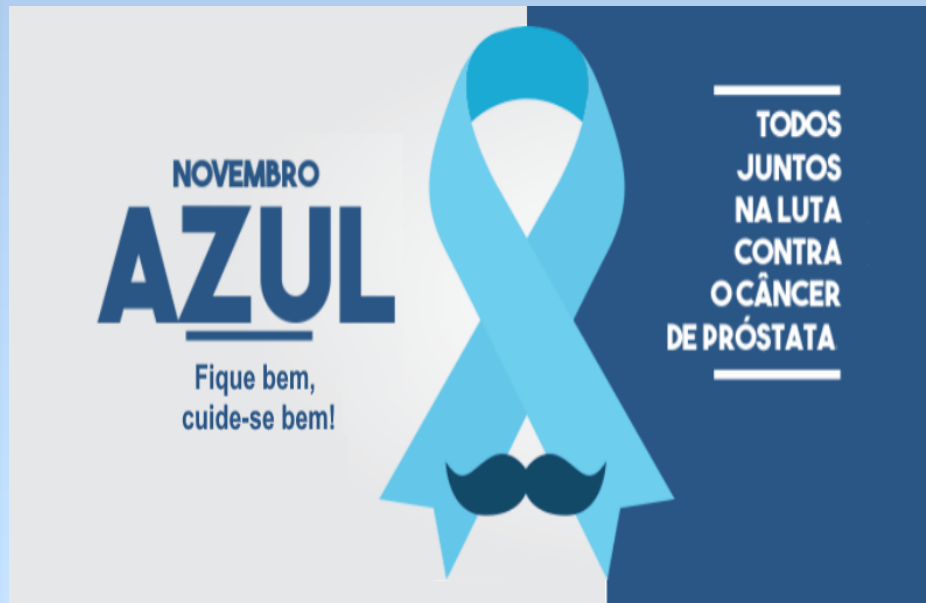


Novembro Azul é o nome do movimento internacional que busca a conscientização a respeito do câncer de próstata e da saúde masculina. Assim como acontece no Outubro Rosa, durante todo o mês de novembro existe um esforço de mídia para informar a população sobre as principais doenças que acometem a população masculina, destacando as formas de detectá-la antecipadamente e ajudando a tirar o estigma dos exames que ajudam nas rotinas de check-up médico.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos e considerando ambos os sexos, é o segundo tipo mais comum.

Após os 45 anos, é importante realizar os exames de detecção precoce da doença anualmente e sempre que seu médico recomendar, pois, **se descoberto no início, o câncer de próstata tem até 90% de chances de cura**. A maioria dos casos ocorre em homens com idade superior a 50 anos e naqueles com história de pai ou irmão com câncer de próstata.

NOVEMBRO AZUL



Dificuldade de urinar, jato urinário fraco, necessidade de urinar mais vezes durante dia ou a noite, sangue na urina e sensação de bexiga cheia mesmo após urinar são sinais e sintomas sugestivos de alterações da próstata.

A adoção de hábitos saudáveis de vida pode evitar o aparecimento de doenças, entre elas o câncer de próstata. Praticar atividades físicas, no mínimo, durante trinta minutos por dia, ter uma dieta rica em fibras, frutas, vegetais, leguminosas, reduzir a quantidade de gordura na alimentação, principalmente a de origem animal, manter os níveis de vitamina D dentro da normalidade, evitar o uso abusivo do álcool, não fumar e manter o peso na medida certa são medidas protetoras contra o câncer.

O exame de PSA associado ao toque retal e, em alguns casos a ultrassonografia da próstata, são essenciais para o diagnóstico precoce.

Ainda têm muitos homens com receio do exame de toque. Podem ficar tranquilos, o exame não dói, não deixa cicatriz, não deixa seqüelas e dura em torno de dois minutos.