



**UNILAB**

Universidade da Integração Internacional  
da Lusofonia Afro-Brasileira

**cosbem**

COORDENAÇÃO DE  
SAÚDE E BEM-ESTAR



# Novembro

AZUL

Mês de Conscientização,  
Prevenção e Combate ao  
Câncer De Próstata.

Mergulhe nessa onda!  
A cor da coragem é azul.





## NOVEMBRO AZUL

Mês de Conscientização, Prevenção  
e Combate ao Câncer De Próstata.

Segundo Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de próstata é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando 10% do total de cânceres. No Brasil, é o segundo mais comum entre os homens, perdendo apenas para o câncer de pele. A taxa de incidência do câncer de próstata é seis vezes maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.





## Saiba mais:

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

O câncer de próstata é considerado de terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

É uma doença que geralmente apresenta evolução muito lenta (leva cerca de 15 anos para atingir  $1\text{ cm}^3$ ), de modo que a mortalidade poderá ser evitada quando o processo é diagnosticado e tratado logo cedo. Entretanto, alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte.

## Como fazer o diagnóstico?



Alguns médicos recomendam a realização de exame clínico, toque retal, exame que enfrenta a resistência de muitos homens, combinado com o resultado de um exame no sangue (PSA\*) em todos os homens acima de 50 anos. Para aqueles com história familiar de câncer de próstata (pai ou irmão) antes dos 60 anos, recomenda-se realizar esses exames a partir dos 45 anos. Entretanto, somente o médico pode orientá-lo quanto aos riscos e benefícios da realização desses exames.

*\*Antígeno Prostático Específico*

Ter um destes exames alterados implica ter câncer de próstata?



Não. O toque retal identifica outros problemas além do câncer de próstata e é mais sensível em homens com algum tipo de sintoma. O PSA tende a aumentar de acordo com o avanço da idade. Cerca de 75-80% dos homens com aumento de PSA não têm câncer de próstata.



Como saber que posso estar com câncer de próstata?

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Muitas doenças que acometem os homens poderiam ser evitadas se essa população realizasse consultas periódicas para avaliação da saúde.

# É possível prevenir?



Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

A idade é um fator de risco importante para o câncer de próstata, uma vez que, tanto a incidência como a mortalidade aumenta significativamente após os 50 anos. Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar o risco de se ter a doença de 3 a 10 vezes comparado à população em geral.

## FIQUE ATENTO

**Em 2012, foram registrados cerca de 60.000 novos casos no Brasil.**

- ♂ O medo e o preconceito com o exame feito pelo urologista é um dos principais culpados por essas estatísticas. Isso porque, quanto mais cedo o câncer de próstata for detectado, maiores são as chances de cura.
- ♂ Pessoas que têm casos de câncer de próstata na família, obesas e negras têm mais risco de desenvolver a doença.

**Por isso, previna-se e cultive um futuro melhor!**



## REFERÊNCIAS:

**BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Rastreamento. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 95**

Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno\\_atencao\\_primaria\\_29\\_rastreamento.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_atencao_primaria_29_rastreamento.pdf)>.

**BRASIL, Ministério da Saúde. Portal Brasil. Novembro Azul alerta para diagnóstico precoce do câncer de próstata. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.**

Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2013/11/novembro-azul-alerta-para-a-importancia-do-diagnostico-precoce-do-cancer-de-prostata>>.

**INCA, Instituto Nacional de Câncer. Coordenação Geral de Ações Estratégicas. Coordenação de Educação. ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer. 2. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro : Inca, 2012. 129 p.**

Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc\\_do\\_cancer\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc_do_cancer_2ed.pdf)>.

**\_\_\_\_\_. Câncer: a informação pode salvar vidas. 2013.**

Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/cancer\\_prostata.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/cancer_prostata.pdf)>.

**\_\_\_\_\_. Próstata. 2013.**

Disponível em: <<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/prostata>>

**Organização  
Coordenação de Saúde e Bem Estar  
COSBEM/PROAD**