

Cuidar  
da saúde  
também  
é coisa de  
**homem!**



## Sumário

- 3 O que é o Novembro Azul**
- 4 História**
- 5 O que é a próstata?**
- 6 Câncer de próstata**
- 7 Epidemiologia**
- 8 Principais fatores de risco**
- 9 Sintomas**
- 9** Quais sintomas podem indicar um câncer de próstata?
- 10 Diagnóstico**
- 10** Exame de toque retal
- 10** Exame de PSA
- 11 Prevenção**
- 12 Bibliografia**

# No vem bro Azul



# O que é o Novembro Azul?

O **Novembro Azul** é um movimento internacional, realizado por diversas entidades, e que foi criado com o objetivo de conscientizar, prevenir e reforçar a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.



# História

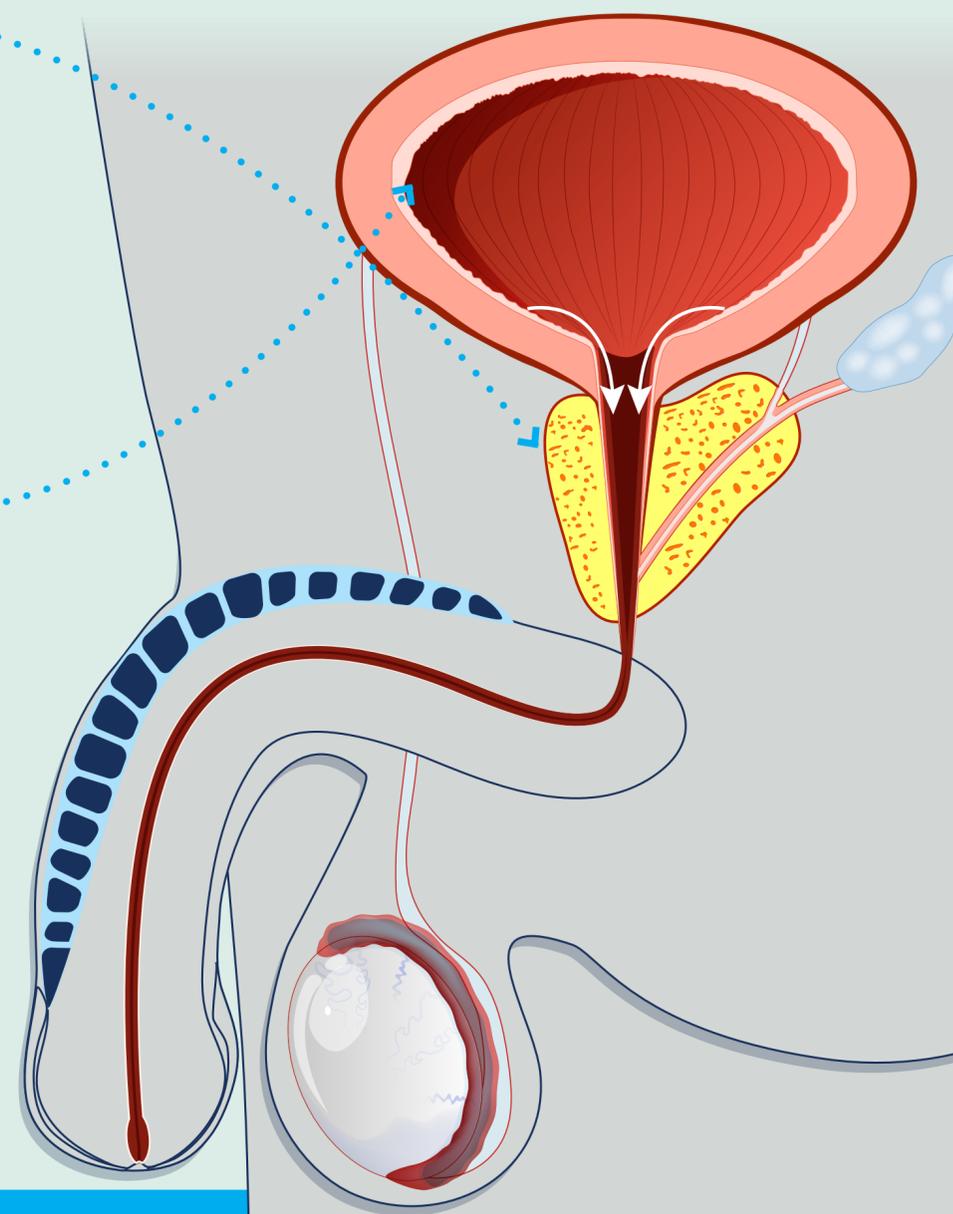
Celebrado no dia 17 de novembro, o Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata originou o movimento Novembro Azul, criado em 2003, na Austrália. Seu principal intuito é promover a conscientização sobre as doenças masculinas e, principalmente, atuar na prevenção e diagnóstico do câncer de próstata.

O início do movimento na Austrália se deu com o chamado Movember (junção das palavras *moustache* = bigode em inglês, com *november* = novembro em inglês).



# O que é a próstata?

A **próstata** é uma glândula do homem, que está localizada na parte baixa do abdômen. É um órgão pequeno, com formato similar ao de uma maçã, e se situa logo abaixo da **bexiga**.



# Câncer de próstata

A doença ocorre quando as células da próstata, glândula localizada próxima à bexiga, começam a se multiplicar de forma desordenada.

Estima-se que cerca de 90% dos casos de câncer de próstata são passíveis de cura, desde que o **diagnóstico seja realizado precocemente**. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos (com fatores de risco) ou 50 anos (sem estes fatores) devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações como o endurecimento e a presença de nódulos suspeitos na próstata, e sobre o exame de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico).



# Epidemiologia



**Tipo mais comum de câncer** entre a população masculina.



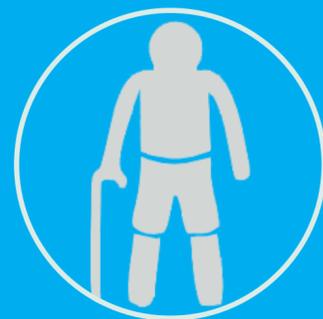
**Representa 29% dos diagnósticos** da doença no Brasil.



Estimativa de **65.840 novos casos** a cada ano (INCA).



## Principais fatores de risco



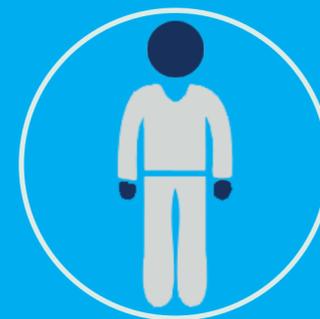
### IDADE

Homens acima dos 50 - ou 45 anos, se fizerem parte do grupo de risco - devem ir ao urologista anualmente.



### HISTÓRICO FAMILIAR

Se algum homem da família já teve câncer de próstata, a chance de desenvolver a doença é ainda maior.



### COR DE PELE

Homens negros têm mais chances de desenvolver esse tipo de câncer.



### OBESIDADE

Homens com sobrepeso ou obesos, além daqueles que fazem abuso de álcool e tabaco, têm mais chances de contrair a doença.

**OUTROS POSSÍVEIS FATORES DE RISCO** ainda estão em estudos como: doenças metabólicas, drogas e fatores dietéticos.



# Sintomas

Quais sintomas podem indicar um câncer de próstata?



**Dor nas  
articulações**



**Febre**



**Sangue na urina**



**Urgência em  
urinar**



**Urinar  
frequentemente  
à noite**



**Sensação de  
queimação ao  
urinar**



**Dores na área  
próxima ao  
genital**



**Dores  
abdominais**



**Dores na lombar**



# Diagnóstico

## Exame de toque retal

O médico avalia o tamanho, forma e textura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata.

## Exame de PSA

É um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata – Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer.

*Caso tenha indicação de câncer depois de realizados esses exames iniciais, o paciente é encaminhado para a biópsia.*



# Prevenção

Adotar práticas saudáveis pode ajudar a diminuir o risco de câncer, como:



NÃO FUMAR.



PRATICAR  
ATIVIDADE  
FÍSICA.



MANTER O PESO  
CORPORAL  
ADEQUADO.



VISITAR  
REGULARMENTE  
O MÉDICO.



DIMINUIR O  
CONSUMO DE  
ÁLCOOL.



MANTER UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL.



# Bibliografia

<http://www.ipsm.mg.gov.br/>

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

<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/cancer-prostata>

<https://bvsmms.saude.gov.br/cancer-de-prostata-3/>

[http://www.unimedpiracicaba.com.br/arquivos/Cartilha\\_Novembro\\_Azul.pdf](http://www.unimedpiracicaba.com.br/arquivos/Cartilha_Novembro_Azul.pdf)

<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata>

<https://faeces.com.br/novembro-azul-deixe-o-preconceito-de-lado-e-previna-se/>

<https://saudefortaleza.com.br/novembro-azul-cancer-de-prostata/>

<https://www.acusticafm.com.br/novembro-azul-2020-alerta-e-para-a-importancia-da-prevencao-ao-cancer-de-prostata.html>



ANS - n° 00058-2



**PORTO  
SEGURO**