



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
GRUPO DE ESTUDOS SOBRE USO E ACESSO A MEDICAMENTOS
DICAS DE SAÚDE

Novembro Azul: à importância de promover a saúde do homem

No Brasil, o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens é o câncer de próstata, encontrado de forma mais frequente em homens acima dos 50 anos de idade.

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino. Ela produz um líquido que constitui de 10 a 30% do sêmen, o qual contém os espermatozoides, e que é liberado durante o ato sexual.

O diagnóstico do câncer de próstata é realizado por meio de biópsia, a qual para ser indicada, pode necessitar de alguns exames anteriores como o toque retal. A finalidade desse exame é detectar alterações na próstata que possam estar relacionadas com a presença do câncer. Além deste, o PSA é o marcador mais utilizado no auxílio ao diagnóstico. No entanto, isoladamente, o PSA elevado não significa a existência de câncer de próstata. Por isso, é fundamental uma avaliação individualizada; o médico saberá conduzir da melhor forma a prevenção, o diagnóstico e o tratamento, quando necessário.

Apesar de, na maioria das vezes, não haver sintomas no início da doença, alterações como **dificuldade de urinar, diminuição do jato de urina, presença de sangue**, além do **aumento da necessidade de urinar mais vezes ao longo do dia**, representam sinais que devem ser investigados. Nesse sentido, a detecção precoce irá possibilitar melhores chances de tratamento.

Além da idade, possuir pai ou irmão com câncer de próstata, antes dos 60 anos, pode aumentar o risco em 3 a 10 vezes. O excesso de gordura corporal contribui para o risco de câncer de próstata avançado.

Em contrapartida, uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, ajuda a diminuir o risco de câncer. Outros hábitos também atuam na prevenção, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, controlar o peso corporal, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

O **Novembro Azul** compreende um movimento que visa conscientizar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Participe desta campanha! Tenha hábitos saudáveis, visite seu médico regularmente e promova o cuidado do homem com a sua saúde.

Para saber mais:

1. [Hospital Israelita Albert Einstein](#)
2. [Instituto Nacional de Câncer](#)
3. [Ministério da Saúde](#)
4. [Sociedade Brasileira de Urologia](#)

