

# NOVEMBRO AZUL - CAMPANHA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA.



**No calendário nacional de prevenção, “Novembro Azul” é o mês de referência de cuidados com a saúde da população masculina. O objetivo da campanha é promover uma mudança de paradigma em relação à ida do homem ao médico para realizar exame preventivo de câncer de próstata.**

No Brasil, esse é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens e tem como agravado a não manifestação de sintomas até que a doença esteja em estágios avançados, resultando em chances de cura reduzidas. Por outro lado, a detecção precoce aumenta as chances de cura para 90%. Isso mostra que o diferencial no prognóstico dessa, e de tantas outras patologias, é o estágio da doença no momento em que o diagnóstico é realizado. O exame médico de prevenção deve ser realizado anualmente por todos os homens com idades a partir de 50 anos (ou 45, se houver casos de câncer de próstata na família). É um procedimento rápido e consiste no toque retal para verificação de alteração no tecido da próstata. Caso a alteração seja detectada, o médico pode solicitar exames laboratoriais para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento.

São fatores de risco para desenvolver câncer de próstata: idade avançada (65 anos ou mais em cerca de 65% dos casos); histórico da doença na família; ser da raça negra (maior incidência); hábitos alimentares inadequados, à base de gordura animal e pobre em frutas, verduras, legumes e grãos; sedentarismo e obesidade.

A adoção de hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e a prática regular de atividade física podem ser favoráveis e aumentar a sobrevivência dos indivíduos. Há estudos indicando que o consumo de alimentos ricos em vitaminas como A, D e E, minerais como o selênio, e compostos bioativos como os carotenoides presentes em frutas e vegetais de cor alaranjada, vermelha ou amarela (tomate, cenoura), além das leguminosas (feijão, ervilha), são componentes da dieta que têm efeito protetor.

Para diagnosticar precocemente os casos é preciso romper com o preconceito que atrapalha a prevenção e inculcar nos homens a importância da conscientização e informação sobre o tema. É fundamental que os homens estejam atentos a sua saúde e sinais do organismo para observarem qualquer alteração e sintomas, e não hesitem em procurar um médico para esclarecer dúvidas e realizar o exame anual de prevenção. Faça parte dessa luta!

**Leia mais:**

**<http://www.ladoaladopelavida.org.br/campanha/novembro-azul>**

<https://fundacaooleijadinho.com.br/noticia/69/novembro-azul-campanha-nacional-de-combate-ao-cancer-de-prostata> em 23/11/2024 10:05