Novembro Azul

MÊS DA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA

TUDO AZUL COM MINHA SAÚDE

Porque homem que é homem se cuida!

ASSIST

NOVEMBRO AZUL

Este e-book foi elaborado pelo Benefício Serviço Social da ASSIST inspirado pelo “Novembro Azul”, para orientação sobre o diagnóstico precoce do câncer de próstata.

ASSIST - Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do RJ
CNPJ: 29.167.970/0001-68 | Inscr. Mun.: 01.065.009
www.assist.org.br

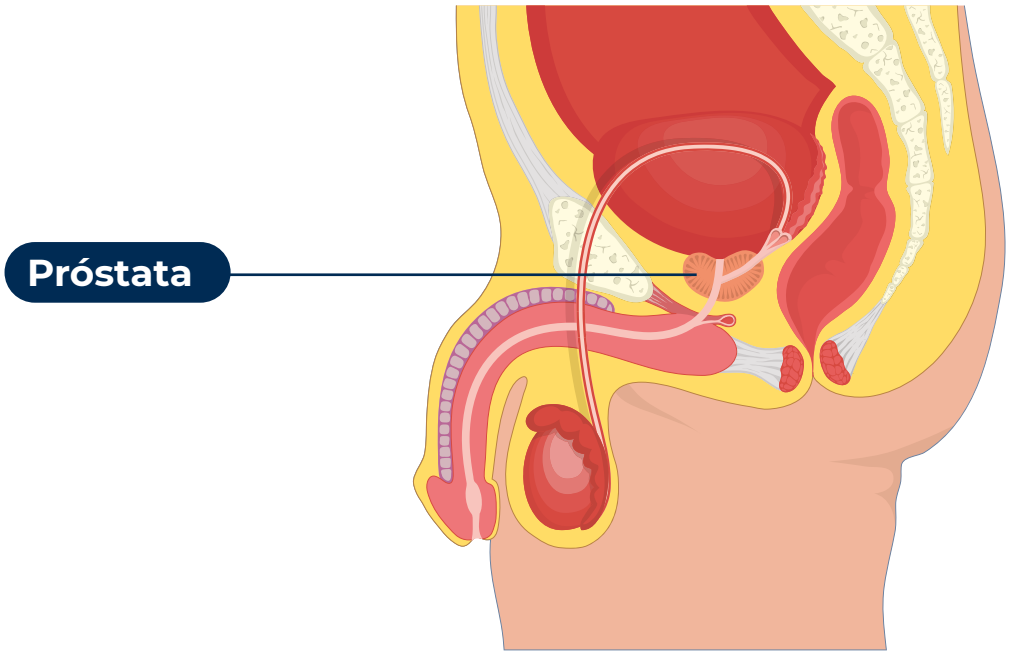
Responsável: Cassia Santalpio e Michele Rios (Assistentes Sociais)
Projeto gráfico e diagramação: Roberta Gomes
Capa: Melissa Ximenes
Revisão: André Blal e Maíra Lacerda
Ilustrações: Freepik e 123RF
Versão: Digital - PDF/2022

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
É proibida a reprodução ou comercialização. Nenhuma parte deste material pode ser reproduzida, copiada, transcrita ou utilizada, seja por que meios forem, sem consentimento da ASSIST.

O QUE É PRÓSTATA?

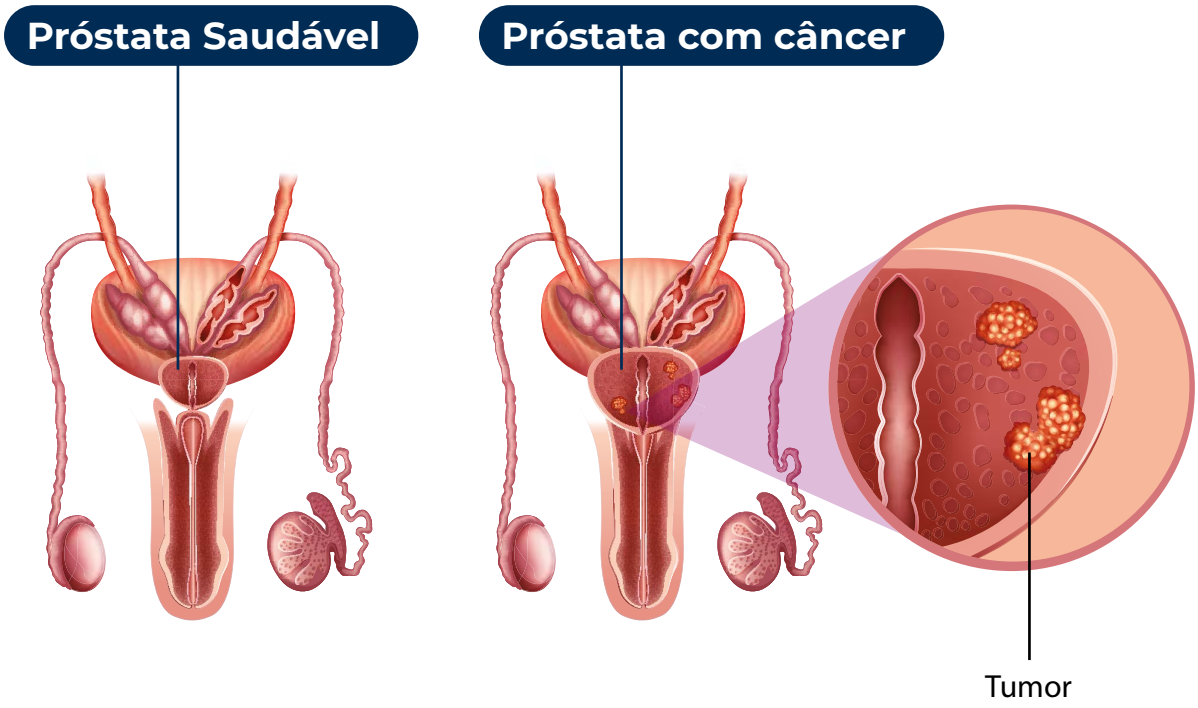
A próstata é uma glândula que só o homem possui e faz parte do aparelho reprodutor masculino. Fica localizada logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). É um órgão pequeno, cuja principal função é a produção do fluído que protege e nutre os espermatozoides produzidos nos testículos.

Em homens jovens, a próstata possui o tamanho de uma ameixa, mas seu tamanho aumenta com o avançar da idade.



O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

É o tipo mais comum de câncer entres os homens depois do câncer de pele. Acontece quando algumas células, que são as menores partes do corpo humano, se multiplicam de maneira desordenada, formando tumores, que podem ser benignos ou malignos (câncer).



FATORES QUE PODEM AUMENTAR O RISCO DE TER CÂNCER DE PRÓSTATA

Idade

É importante que homens a partir dos 45 anos, com fatores de risco ou ainda a partir dos 50 anos, sem fatores de risco procurem o urologista anualmente.

Histórico de câncer na família

Homens cujo pai, tio ou irmão tiveram câncer de próstata, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.

Sobrepeso e obesidade

Estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

Conforme a idade vai avançando, o fator de risco aumenta. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.

SINAIS E SINTOMAS

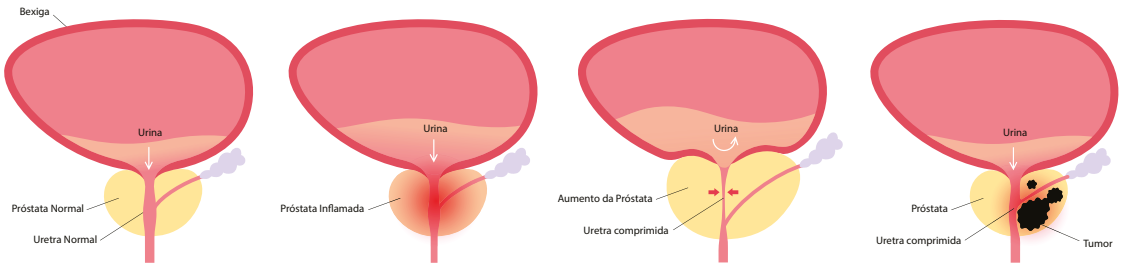
A fase inicial do câncer de próstata pode não apresentar sintomas, por isso é fundamental o exame periódico, preventivo, havendo chance de cura de cerca de 90%.

Em estágio mais avançado, os mais comuns são:

- Dores ou dificuldade de urinar;
- Vontade frequente de urinar;
- Sangue na urina ou no semên;
- Dor óssea.

É importante investigar!

Esses sinais e sintomas também ocorrem devido a doenças benignas da próstata como a Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP) e a Prostatite (inflamação na próstata geralmente causada por bactérias).

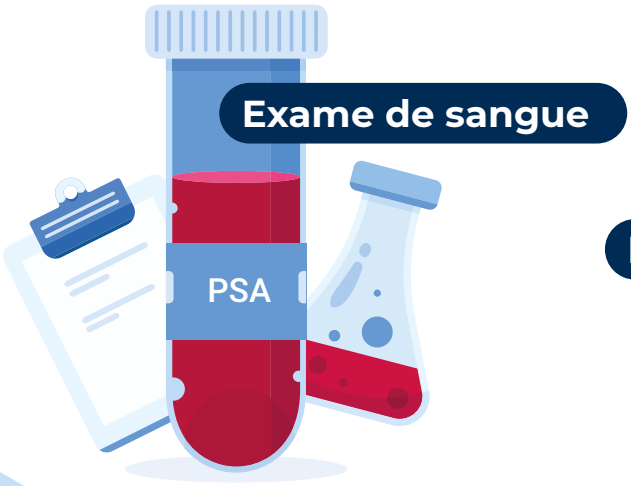


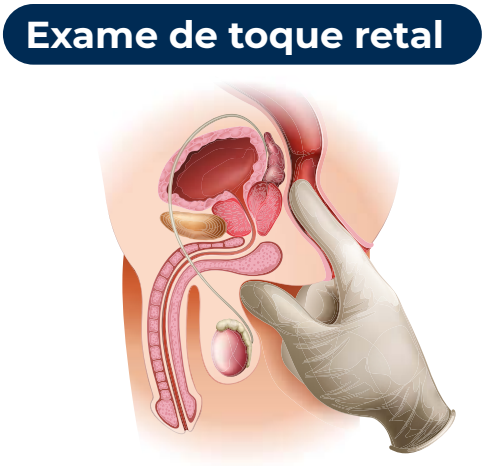
Normal | **Prostatite** | **Hiperplasia benigna de Próstata (HBP)** | **Câncer de Próstata**

DETECÇÃO PRECOCE

No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (Antígeno Prostático Específico).

Cerca de 20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados da alteração somente pelo toque retal.



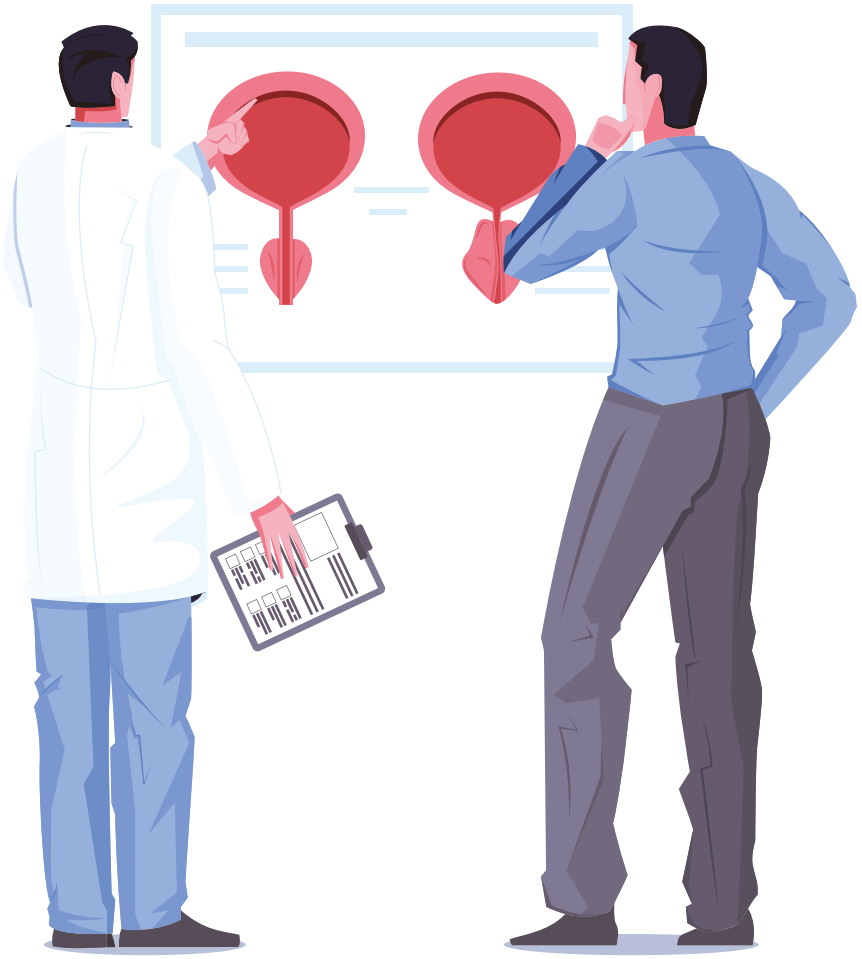


O diagnóstico precoce é uma estratégia para encontrar o tumor em fase inicial e, assim, possibilitar melhor tratamento e sucesso na cura.

FATORES DE PROTEÇÃO

Muitos homens acham que não precisam de cuidados e com esse pensamento distorcido acabam negligenciando a saúde, podendo descobrir uma doença séria, já em estado avançado. É muito importante ficar atento aos sinais emitidos pelo corpo e procurar um especialista!

Não deixe que o trabalho, as obrigações cotidianas e o estresse tomem o lugar da sua saúde.



TRATAMENTO

Em fase inicial, que tenha atingindo somente a próstata e não tenha se espalhado para outros órgãos, podem ser realizados: cirurgia, radioterapia e até mesmo observação vigilante em algumas situações.

Caso a doença esteja mais avançada, porém localizada:
Radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal.

Quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo:
O mais indicado é o tratamento combinado com a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada um.

Sempre é bom:

- Praticar atividades físicas regularmente;
- Consumir alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes;
- Ter bons hábitos de higiene pessoal;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas.

E lembre-se: Ter saúde não é somente, não estar com qualquer tipo de doença, mas usufruir de um estado de completo bem-estar físico, mental e psicossocial.

NÃO MORRA DE FRESCURA

Acabe com o preconceito

Serviço Social

Benefícios,
Convênios e Parcerias
para o **Servidor Público**
e sua **Família.**

Benefícios Coletivos:

Assistência Jurídica, Assistência Funeral, Seguro de Vida em Grupo, Assistência Flex Domiciliar, Seguro para Algumas Doenças Graves, Corridas e Caminhadas, Clube, Clube do Conhecimento Turistando, Giro Cultural, MoviMente, Danças, Vocacional Revista ASSIST, Serviço Social, Promoção Capemisa Assistência Médica Ambulatorial Básica Coletiva e Assistência Odontológica Ambulatorial Básica Coletiva.

Programas:

Vida Saudável e Soma.

Convênios:

Academias e Plano de Saúde Coletivo.

Parcerias:

Saúde & Bem Estar, Lazer, Educação, Alimentação, Casa, Vestuário e Auto.

ASSIST

Há mais de 35 anos cuidando
do Servidor Público

ASSIST

Há mais de 35 anos cuidando
do Servidor Público