

PROJETO NOVEMBRO AZUL

ESTRUTURA

- **TÍTULO:** SOMOS OUTUBRO ROSA
- **OBJETIVO:** Divulgar informações sobre a prevenção do CA de mama, através do diagnóstico precoce da doença.
- **RESPONSÁVEIS:** Equipe do Departamento de Perícias – PAULIPREV

PERÍODO: Outubro/ 2020

ATIVIDADES:

- Promoção do dia “D”, com entrega de folhetos informativos e “lacinhas” aos servidores, bem como mobilização para que todos compareçam vestidos de “rosa”;
- Veiculação de informações referentes à prevenção do CA de mama no site da Pauliprev e redes sociais;
- Montagem de um painel temático na Recepção do Instituto, de modo a dar visibilidade ao tema entre os funcionários e segurados.

INFORMAÇÕES

O Novembro Azul é uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro dirigida à sociedade e, em especial, aos homens, para conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do cancro de próstata.

O movimento surgiu na Austrália, em 2003, campanha é mundialmente conhecida como *MOVEMBER*, junção das palavras Moustache (bigode) e November (novembro) realizado no dia 17 de novembro aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata. No Brasil, o Novembro Azul foi criado pelo Instituto Lado a Lado pela Vida em 2008, com o objetivo de quebrar o preconceito masculino de ir ao médico e, quando necessário, fazer o exame de toque.

Evidenciando a relevância da prevenção, a Sociedade Americana de Câncer (American Cancer Society) atualizou suas diretrizes sobre dieta e atividade física para prevenção do câncer, com base nas evidências mais recentes publicadas desde a última atualização em 2012.

Os pesquisadores enfatizaram que manter um peso saudável, permanecer ativo durante toda a vida, seguir um padrão de alimentação saudável e evitar ou limitar o álcool podem reduzir bastante o risco de uma pessoa desenvolver ou morrer de câncer.

Pelo menos 18% de todos os casos de câncer nos Estados Unidos estão relacionados a uma combinação desses fatores. Conforme as novas orientações, esses hábitos de vida são os comportamentos mais importantes, além de abster-se de fumar, algo que as pessoas podem controlar e mudar para ajudar a diminuir o risco de câncer.

Manter a prática de atividade física, comer menos ou abster-se totalmente da ingestão de carne processada e vermelha, assim como evitar ou, pelo menos, reduzir o consumo de álcool também estão entre as recomendações.

A presidente Dilma Rousseff sancionou a Lei 13.045/2014, que obriga o Sistema Único de Saúde (SUS) a realizar exames para a detecção precoce do câncer de próstata sempre que, a critério médico, o procedimento for considerado necessário. A medida, publicada no Diário Oficial em 26 de novembro de 2014, também determina que profissionais de saúde devem ser capacitados para novos avanços nos campos da prevenção. A nova Lei é originária do PLS 34/2005, do senador Antonio Carlos Valadares (PSB-SE), aprovado no final de outubro pelo Plenário do Senado.

Para fortalecer o Programa Nacional de Controle do Câncer de Próstata, a lei prevê a sensibilização de profissionais de saúde por meio da capacitação e da reciclagem em relação aos novos avanços nos campos da prevenção e da detecção precoce da doença.

PROJETO NOVEMBRO AZUL

O QUE É A PRÓSTATA?

A próstata é uma glândula que produz um fluido seminal que nutre e transporta o esperma, está localizada estrategicamente logo abaixo da bexiga. A uretra, o canal que leva a urina para fora do corpo, passa por seu interior. Ela cresce naturalmente ao longo da vida. No adulto jovem, tem o formato de um pêssego, o tamanho de uma noz e o peso de uma ameixa (cerca de 20 gramas).

A glândula fabrica o líquido prostático. Essa substância é misturada com o líquido seminal, que vem das vesículas seminais. Juntos, eles formam 90% do sêmen e são responsáveis por nutrir, proteger e facilitar a locomoção dos espermatozoides. Esses gametas são produzidos nos testículos e chegam à próstata pelo canal deferente.

CÂNCER DE PRÓSTATA

O CA de próstata é uma neoplasia maligna (crescimento desordenado das células prostáticas que vão culminar em uma patologia). Como todo CA é uma doença com implicações locais como alterar funções urinárias e também se tornar um fator metastático. Localiza-se na zona de transição, a parte distal da próstata. É a segunda maior causa de morte na população masculina perdendo para o câncer de pele.

Na grande maioria é um crescimento benigno, porém leva a alterações da micção, porque a próstata abraça o canal da uretra. Na maioria da população masculina vai ao serviço de saúde por queixa de desconforto miccional: jato não contínuo, dificuldade para iniciar um jato, esforço para urinar redução do tempo entre uma micção e outra, acordar a noite para urinar (noctúria). Esse crescimento benigno cabe ao médico identificar e diferenciar outro problema associado.

SINAIS E SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA

- Micção frequente (vontades súbitas e urgentes de ir ao banheiro);
- Fluxo urinário fraco ou interrompido (jato fraco ou gotejamento);
- Dificuldade para começar a urinar;
- Ao sair do sanitário, sensação de que a bexiga não esvaziou;
- Vontade de urinar frequentemente à noite (Noctúria);
- Sangue na urina ou no sêmen;
- Disfunção erétil;
- Dor no quadril, costas, coxas, ombros ou outros ossos se a doença se disseminou;
- Fraqueza ou dormência nas pernas ou pés.

PROJETO NOVEMBRO AZUL

FATORES DE RISCO

A idade é um fator de risco importante, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.
Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.
Excesso de gordura corporal aumenta o risco de câncer de próstata avançado.

DIAGNÓSTICO

Segundo o urologista Willian Carlos Nahas do Hospital Sírio Libanês, o câncer de próstata pode ser diagnosticado antes de quaisquer sintomas apenas pela quantidade do antígeno prostático específico (PSA) presente no sangue do homem. Outra maneira de diagnosticar o câncer de próstata é o exame de toque retal, para examinar a glândula prostática.

Se o resultado de um desses testes for anormal, Nahas explica que é feito um exame adicional para verificar se o homem tem câncer. Se for diagnosticado câncer de próstata, provavelmente estará em um estágio inicial para ser tratado mais efetivamente do que se não fosse feito o rastreamento.

A maioria dos casos será benigno; a soma do PSA alterado associado ao toque digital retal apresentar nódulo (semelhante ao grão de milho, sendo uma textura saudável considerada como a ponta do nariz) necessita da investigação mais profunda através da biópsia transretal que será realizado sob sedação com o controle ultrassonográfico

***PSA:** uma coleta de sangue avalia a quantidade dessa molécula no organismo. Se estiver alta, é sinal de alarme.

***Toque retal:** como fica logo atrás do reto, é possível palpar a próstata num simples exame feito no próprio consultório.

***Biópsia:** se a suspeita aumenta, é preciso cortar um pedacinho da próstata para uma análise mais aprofundada.

DOENÇAS MAIS COMUNS

Hiperplasia prostática benigna: É o crescimento exagerado da próstata, fenômeno comum em metade dos indivíduos com mais de 50 anos

Prostatite: Trata-se de uma inflamação marcada por dor e inchaço. Pode ter relação com infecções ou até estresse.

Câncer: O desenvolvimento de células malignas nessa glândula atinge 68 mil brasileiros por ano e mata 15 mil deles

TRATAMENTO

Para doença localizada (que só atingiu a próstata e não se espalhou para outros órgãos) o tratamento pode ser cirúrgico, radioterápico e até mesmo observação vigilante em algumas situações especiais a critério médico. Para doença localmente avançada, radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal têm sido utilizados. Para doença metastática (quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento mais indicado é 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.

PROJETO NOVEMBRO AZUL

NOVEMBRO AZUL

O LAÇO QUE NOS UNE CONTRA O CÂNCER DE PROSTATA

SÓ PARA LEMBRAR!!!

EXAME DO ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO (PSA) ASSOCIADO AO EXAME FÍSICO (TOQUE RETAL) SÃO ESSENCIAIS NA PREVENÇÃO DO CA DE PRÓSTATA PARA TODOS OS HOMENS NA FAIXA ETÁRIA DOS 50 ANOS E A PARTIR DOS 40 ANOS PARA QUEM TEM HISTÓRICO FAMILIAR DA DOENÇA

BUSQUE INFORMAÇÕES EM FONTES SEGURAS

[SITE DO MINISTÉRIO DA SAÚDE](#)

[SITE DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER \(INCA\)](#)



A PREVENÇÃO AINDA É O MELHOR REMÉDIO