

# NOVEMBRO AZUL

Mês de prevenção  
ao câncer de próstata e de  
promoção dos cuidados com a  
saúde do homem

PROAE  
PRÓ-RETORIA DE  
ASSUNTOS  
ESTUDANTIS

UNIVERSIDADE FEDERAL  
**UFERSA**  
RURAL DO SEMI-ÁRIDO



# A PREVENÇÃO AINDA É O MELHOR CUIDADO!

O mês de novembro é marcado mundialmente pelas ações no **Novembro Azul**. Inicialmente, tratava-se de uma ação em prol da prevenção do **câncer de próstata**, mas recentemente tem ganhado novos contornos, servindo como um momento para lembrar à população masculina os **cuidados com a saúde do homem**, pois este ainda é um tabu de nossa sociedade. O câncer de próstata é segundo tipo de câncer mais comum entre homens e é a causa da morte de 28,6% da população masculina. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer. Estima-se que 1 em cada 6 homens será diagnosticado com câncer de próstata. Precisamos falar sobre isso!

Fonte: Biblioteca Virtual da Saúde - Ministério da Saúde

## FATORES DE RISCO:

**IDADE:** Homens com mais de 50 anos estão mais propensos a serem acometidos pelo câncer de próstata.

**HISTÓRICO FAMILIAR:** Homens que tiveram pai ou irmão diagnosticados apresentam um risco de duas a três vezes maior.

**ESTILO DE VIDA:** Fumantes, pessoas com obesidade ou sobrepeso e sedentárias também têm chances maiores de desenvolverem o câncer de próstata.

**COR DA PELE:** Homens negros têm taxa maior de incidência do que homens brancos.

## PREVENÇÃO:

Embora a maior parte dos casos de câncer de próstata esteja relacionada a homens com mais de 45 anos, é sempre importante manter a saúde em dia, a fim de reduzir potenciais riscos de desenvolvimento da doença. Aqui vão algumas orientações:



**Tenha um estilo de vida saudável:** evite o consumo de bebidas alcoólicas, não fume, pratique exercícios físicos regularmente e mantenha uma dieta equilibrada.



**Consulte-se regularmente:** ainda há muita resistência à ida ao médico entre o público masculino e isso dificulta o diagnóstico precoce; após os 40 anos de idade, recomenda-se realizar exames indicadores anualmente.



**Conheça o seu corpo e informe-se:** esteja atento a quaisquer alterações no seu corpo, busque informações sobre os cuidados que deve ter e procure o serviço de saúde sempre que necessário!

*Não deixe o tabu prejudicar a sua saúde! Vá ao médico regularmente.*