



## NOVEMBRO AZUL

### JUNTOS CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA!

**Campanha de conscientização dos homens sobre a necessidade de adotar medidas de promoção e prevenção de doenças, e diagnóstico precoce do câncer de próstata.**

Novembro Azul refere-se a uma campanha de **esclarecimento e conscientização** da população masculina, especialmente aqueles acima dos 50 anos, sobre cuidados com a sua saúde, riscos, formas de prevenção e diagnóstico precoce do **câncer de próstata**.

O mês de novembro foi escolhido para tal por ser o mesmo em que se comemora o **Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata (17 de novembro)**.

O evento Novembro Azul foi inspirado no “Movember”, **movimento de alerta para a Saúde Masculina** (Câncer de Próstata, Câncer de Testículo, Saúde Mental e Sedentarismo), surgido na Austrália em 2003, cujo **símbolo é o bigode**, e cujo nome foi originado da junção das palavras inglesa moustache (bigode, em português) e november (novembro, em português). Os apoiadores do “Movember” usam bigodes durante todo o mês de novembro e praticam atividades físicas diárias, como forma de atrair a atenção para as causas do movimento.

No Brasil a discussão de temas relacionados ao câncer de próstata teve início em 2008 por meio da campanha “Um Toque, Um Drible”, promovida pelo *Instituto Lado a Lado pela Vida*, objetivando **quebrar o preconceito masculino de ir ao urologista e, quando necessário, fazer o exame de toque retal**.

As alterações na próstata, sejam elas benignas ou malignas, causam **sintomas** semelhantes, e embora as causas benignas sejam muito mais frequentes, **na presença destes sintomas deve-se procurar avaliação médica para investigação clínica**, com a realização do PSA (dosagem do antígeno prostático específico) e do toque retal (os exames se complementam, um não prescinde o outro).

## **ATENÇÃO PARA ESTES SINTOMAS:**

- diminuição da força do jato urinário
- dificuldade para iniciar a micção
- necessidade súbita de urinar
- urinar várias vezes à noite
- sensação de esvaziamento incompleto da bexiga

A mensagem essencial do Novembro Azul é a busca por hábitos de vida saudáveis, tais como boa alimentação, fazer exercícios físicos regularmente, não fumar, cuidar do peso, sorrir e viver a vida em sua plenitude! Estudos epidemiológicos evidenciam redução do risco de câncer de próstata associada à prática rotineira de exercícios físicos!

**NÃO PERCA A OPORTUNIDADE DE UM DIAGNÓSTICO PRECOCE!**

**A MAIORIA DOS CÂNCERES DE PRÓSTATA TEM POSSIBILIDADE DE CURA SE TRATADOS EM SEUS ESTÁGIOS INICIAIS.**



**Exerça o direito e o dever de cuidar da sua saúde.**