

## Novembro azul: incentivando os homens a cuidarem da saúde.



A campanha do Outubro Rosa, que foca na prevenção ao câncer de mama, já é bastante conhecida, e muita gente se empenha em incentivar as mulheres a cuidarem da própria saúde. Mas... e a saúde masculina?

### Interesse da Campanha

Para conscientizar também os homens sobre a importância de se cuidarem, surgiu o Novembro Azul, que tem como foco a importância da prevenção ao câncer de próstata. Além da cor azul, há quem se disponha a deixar o bigode crescer durante o mês de novembro. Neste mês o foco da comunicação é focar na prevenção do homem ao câncer de próstata.

No Brasil, o câncer de próstata é o 2º mais comum entre os homens, segundo o Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). A taxa de incidência da doença é 6 vezes maior nos países desenvolvidos se comparados com os países em desenvolvimento, e a previsão é de que em 2016 ocorram 61.200 novos casos (INCA).

### Mudanças de Hábitos

Bons hábitos, por mais clichê que pareçam, são de importância crucial na prevenção de doenças, inclusive do câncer de próstata. “Quando falamos em prevenção é necessário destacarmos que algumas medidas preventivas são facilmente aplicáveis, como mudanças em hábitos de vida. É importante manter a prática de atividades físicas e uma alimentação rica em vegetais e pobre em gorduras”, destaca o oncologista Luciano Paladini, médico analista da Evidências – Kantar Health. “Com a detecção precoce do câncer da próstata, conseguimos taxas de cura em torno de 90% a 95%”.

### Diagnóstico

O diagnóstico só é possível por meio de dois exames: o antígeno prostático específico (PSA), que permite rastrear e definir a sequência ideal de tratamento nos pacientes com neoplasia de próstata avançada, e o ainda temido exame de toque. “O toque retal, um exame rápido - dura segundos, é praticamente indolor e não afeta em

nada a masculinidade do homem - deve também ser realizado, já que o PSA não é eficaz sozinho. Cerca de 20% dos casos diagnosticados ao toque retal podem cursar com PSA normal ao diagnóstico



**Infelizmente, ainda há muito preconceito com esse exame.**

Aproximadamente dois terços dos homens brasileiros não se submetem ao toque retal de rastreamento. Os dois exames juntos (toque e PSA) conseguem diagnosticar 80% dos casos de neoplasia de próstata”, alerta Paladini.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), cerca de 20% dos pacientes portadores de câncer de próstata ainda são diagnósticos em estágios avançados, embora tenha ocorrido uma maior procura nas últimas décadas devido à divulgação e conscientização na população masculina. “Minha percepção, na prática clínica, é que ao longo dos anos, os homens têm aceitado com mais tranquilidade a realização do toque retal quando esse é necessário”, destaca Paladini. “Outro dado interessante foi produzido por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP): no Brasil enquanto cerca de 40% dos indivíduos tinham a opinião de que o toque retal não era ‘aceitável’ antes de realizar o procedimento, após o mesmo esta proporção caiu para 10%. Isto sugere que a expectativa dos homens quanto ao toque retal é bastante diferente da realidade envolvendo o exame. A disseminação de dados como esse pode auxiliar na desmistificação desse preconceito”, afirma.

### Sintomas de Câncer de Próstata

