

UM NOVO OLHAR PARA A SAÚDE DO HOMEM





SUPERAR DESAFIOS

A cada 38 minutos, um homem morre vítima de câncer de próstata. Este número é expressivo o suficiente para fazer com que as pessoas entendam a importância do Novembro Azul, o mês de prevenção e combate ao tumor.

O **Novembro Azul** é uma campanha que conscientiza os homens sobre a adoção de hábitos saudáveis, prevenção de doenças crônicas, além do combate ao Câncer de Próstata e ao Diabetes.

Estimativas do **Instituto Nacional de Câncer** apontam aproximadamente 68.000 novos casos da doença por ano, porém quando diagnosticados precocemente a chance de cura chega a 90%. Por isso a importância realizar os exames e consultar o médico periodicamente. Quanto mais cedo for o diagnóstico e o início do tratamento, melhor a qualidade de vida dos pacientes.

Pensando nisso, a TV Rio Sul promove um evento com objetivo de conscientizar a população sobre os riscos do câncer de próstata, com dicas de como se prevenir e tratar esta doença.



DADOS



De acordo com o Ministério da Saúde, **70%** dos homens brasileiros só vão ao médico por influência da família;



20% dos casos de câncer de próstata são diagnosticados tardiamente;



E **25%** morreram por decorrência da doença.



Cerca de 6 em cada 10 casos são diagnosticados em homens com **mais de 65 anos**.



SINTOMAS E PREVENÇÃO

De acordo com o Inca, em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata - dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite. Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda que **homens a partir de 50 anos** devem procurar um profissional especializado para avaliação individualizada. Aqueles da raça negra ou com parentes de primeiro grau com câncer de próstata **devem começar aos 45 anos**.

Ainda segundo o INCA, uma **dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais**, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis.

Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, **30 minutos diários de atividade física**, manter o peso adequado à altura, identificar e tratar adequadamente a hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, diminuir o consumo de álcool e não fumar.



comercialonline.tv.br