



Conhecida mundialmente, a campanha Novembro Azul 2023 tem como objetivo divulgar informações sobre a saúde do homem, fortalecendo as recomendações para prevenção, diagnóstico precoce e rastreamento do câncer.

Com origem na Austrália, em 2003, o movimento Novembro Azul nasceu com a missão de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina.

Este ano, a campanha do INCA e do Ministério da Saúde chama a atenção para o cuidado com a saúde do homem e a prevenção do câncer, especialmente o de próstata, segunda doença que mais mata homens no mundo.

A REFER apoia esta e outras campanhas, destacando a importância de ações que incentivem a reflexão sobre a saúde e a prevenção de doenças. Recentemente, os empregados da Fundação tiveram a oportunidade de ouvir a médica Mariana Caravellos, que trouxe importantes reflexões sobre o estilo de vida que levamos e seus reflexos no futuro, deixando recomendações e inspirações sobre o cuidado com a saúde de forma integral. Leia a matéria [AQUI](#).

### **Dados importantes sobre o Câncer de próstata**

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71.730 novos casos de câncer de próstata por ano para o triênio 2023-2025. Atualmente, é a segunda causa de óbito por câncer na população masculina, reafirmando sua importância epidemiológica no país.

A idade é o principal fator de risco para o câncer de próstata, sendo mais incidente em homens a partir da sexta década de vida, bem como, histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos e obesidade para tipos histológicos avançados. Destaca-se também a exposição a agentes químicos relacionados ao trabalho, sendo responsável por 1% dos casos de câncer de próstata.

O INCA recomenda que os homens estejam alertas a qualquer anormalidade no corpo e procurem o serviço de saúde o mais breve possível para realizar o diagnóstico precoce do câncer de próstata.

### **Diagnóstico do câncer de próstata**

Os exames utilizados para a investigação diagnóstica do câncer de próstata são o PSA e o toque retal. O exame de PSA tem a finalidade de medir no sangue o antígeno prostático específico, que é uma proteína produzida pela próstata e está disponível na corrente sanguínea e no sêmen. Níveis alterados dessa proteína podem indicar alterações na próstata. O toque retal possui a finalidade de avaliar o tamanho, o volume, a textura e a forma da próstata. Destaca-se que esses exames são recomendados para a investigação, mediante suspeita de câncer de próstata.

### **Como se proteger do câncer de próstata?**

Recomenda-se a manutenção do peso corporal adequado, de modo a diminuir o risco de câncer de próstata avançado. No entanto, destacamos a importância de adotar diversos hábitos saudáveis, como: fazer atividade física, ter uma alimentação saudável, evitar bebidas alcoólicas e não fumar, para evitar o risco de doenças crônicas, dentre elas, o câncer.

Diante de qualquer sinal ou sintoma suspeito, os homens devem procurar imediatamente o serviço de saúde para realizar a investigação diagnóstica e, caso haja alguma alteração suspeita, seguir para a confirmação diagnóstica com exame histopatológico.

**Acesse a cartilha disponibilizada pelo INCA:**



**Fonte:** [Refer](#), em 09.11.2023.