

## **Aposentados e funcionários participaram do encontro realizado na APCelelesc**

O autocuidado e a prevenção de doenças foram as razões pelas quais a CELOS reuniu aposentados e funcionários da CELOS e CELESC, no dia 21 de novembro, na APCelelesc, em Florianópolis.

Motivados pelo Novembro Azul, mês conhecido mundialmente por ser dedicado à conscientização da saúde do homem, o grupo esteve reunido para uma palestra com o psicólogo Luciano da Rocha Fogaça, que destacou a importância de uma rotina preventiva e de exames periódicos.

De acordo com Fogaça, um dos maiores desafios com relação ao tema ainda é o preconceito.

“Ir ao médico, se alimentar bem e cuidar do corpo e da saúde, muitas vezes, remetem à fragilidade. Outro ponto são os medos de exames constrangedores, perguntas pessoais ou nudez”, explicou.

Dados confirmam a observação do profissional. Por exemplo, o câncer de próstata segue sendo a segunda maior causa de óbito masculino, só ficando atrás do câncer de pele.

Fogaça lembrou que o diagnóstico da doença é difícil, uma vez que os sintomas são quase imperceptíveis. No entanto, existem alguns sinais, apresentados por ele, que acendem o sinal de alerta.

A dificuldade de urinar com frequência, mais que o habitual, pode ser um dos indicadores.

### **Como descobrir o câncer de próstata**

Somente a ida ao médico vai apontar se existe ou não a doença. São realizados, além do toque retal, a realização do exame que verifica a dosagem de PSA, que nada mais é do que verificação da quantidade de antígenos prostáticos específicos.

Alguns fatores de risco podem também acender o alerta e reforçar a necessidade de visitas periódicas ao médico, como a idade, histórico familiar, sobrepeso e obesidade. Além disso, é fundamental com boa alimentação, prática de exercícios físicos, eliminar hábitos como o cigarro e o consumo de álcool.

**Fonte:** [Celos](#), em 28.11.2023.