



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

### **Carapicuíba adere ao Novembro Azul, na luta contra o câncer de próstata**

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 30 de outubro de 2014

Novembro é o mês dedicado internacionalmente às ações relacionadas ao câncer de próstata e à saúde do homem. A Prefeitura de Carapicuíba participa do NOVEMBRO AZUL com diversas atividades organizadas pela Secretaria da Saúde.

As ações começam no dia 3 às 18 horas, com a palestra a respeito da prevenção e riscos da doença, no Teatro Jorge Amado (Av. Mirian, 86 - Centro) e continuam em todas as UBSs (Unidades Básicas de Saúde) do município, no decorrer do mês. O evento é aberto a todos os interessados.

Desde 2013 a Prefeitura participa deste movimento, que vem ganhando força ao longo dos anos, nos mesmos moldes do Outubro Rosa. O laço azul é o símbolo deste movimento internacional que começou na Austrália, em 2003.

#### **Prevenção**

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen. Situa-se logo abaixo da bexiga e à frente do reto. A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. Ela produz cerca de 70% do sêmen, e representa um papel fundamental na fertilidade masculina.

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 do câncer. Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.



## PREFEITURA DE CARAPICUÍBA/SP

---

Homens a partir dos 50 anos devem procurar um posto de saúde para realizar exames de rotina. Os sintomas mais comuns do tumor são a dificuldade de urinar, frequência urinária alterada ou diminuição da força do jato da urina, dentre outros. Quem tem histórico familiar da doença deve avisar o médico, que indicará os exames necessários.

### **Exames**

O toque retal é o teste mais utilizado e eficaz quando aliado ao exame de sangue PSA (antígeno prostático específico, na sigla em inglês), que pode identificar o aumento de uma proteína produzida pela próstata, o que seria um indício da doença. Para um diagnóstico final, é necessário analisar parte do tecido da glândula, obtida pela biópsia da próstata.

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda que todos os homens com 45 anos de idade ou mais façam um exame de próstata anualmente, o que compreende o toque retal feito e o PSA. Segundo especialistas, o toque retal é considerado indispensável e não pode ser substituído pelo exame de sangue ou por qualquer outro exame, como o ultrassom, por exemplo