FCDL/SC - NOVEMBRO AZUL [LEGENDAS CARDS]

#1

A campanha Novembro Azul é mundialmente conhecida como Movember, junção das palavras Moustache (bigode) e November (novembro). Surgiu na Austrália em 2003. O mês foi escolhido porque abriga, no dia 17, o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

#2

O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento, muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto. Lembre-se: a força do homem está na determinação de se cuidar.

#3

Na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas e, quando apresenta, os mais comuns são: dificuldade de urinar, demora em começar e terminar de urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite. Na presença de sinais e sintomas, recomenda-se a realização de exames.

#4

O PSA é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar alterações que mereçam novos estudos.

#5

Alguns fatores que podem aumentar as chances de um homem desenvolver câncer de próstata. O risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados, nove têm mais de 55 anos. Verifique também o histórico de câncer na família. E, por fim, evite o sobrepeso e a obesidade. Estudos mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

#6

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. Por isso, pratique hábitos saudáveis como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.