



#CartilhaNovembroAzul

Por que os homens têm vergonha de falar sobre o câncer de próstata e o exame de toque retal?

Cuidar da saúde também é uma obrigação



@AIOCORRETORA



O tabu do Novembro azul: Por que os homens tem tanta vergonha de falar do seu próprio corpo?

Você acha que não? Então já parou para pensar por que vemos muito mais engajamento na campanha de Outubro Rosa do que a de Novembro Azul?

Existe sim um preconceito cultural em relação ao exame de toque retal, mas é ele que pode identificar com precisão o segundo câncer que mais mata homens no Brasil, o câncer de próstata.

Nessa cartilha vamos desconstruir estereótipos e disseminar informação, até mesmo porque informações salvam vidas, combinado?

Vamos ao princípio, o que você realmente sabe sobre o novembro Azul?

Saber que o Novembro Azul é uma campanha para a prevenção do câncer de próstata, que é preciso avaliar a dosagem de PSA (antígeno prostática específico) e o exame de toque retal, não é o suficiente. Você concorda?

Essa é uma campanha de conscientização, informação, e prevenção, entretanto é também uma tentativa de fazer os homens mudarem a sua mentalidade. Quebrar a barreira da "masculinidade", que possui paradigmas que dificultam o homem cuidar de sua própria saúde.

Novembro é um mês que busca conscientizar e incentivar o homem a cuidar de si mesmo, olhar para seu corpo, saúde, bem-estar físico, emocional, entre outros.

Você sabia que em 2021 o Brasil registrou 44 mortes por dia de homens por câncer de próstata? E que pelo metade poderia ser evitada devido ao diagnóstico tardio?

A campanha carrega consigo vários pontos e aqui vamos abordar alguns deles: O tabu de realizar o exame de toque retal e como as brincadeiras do dia-a-dia dificultam o homem e cria um bloqueio na mente para realizar o exame e consequentemente cuidar da sua saúde preventiva, o diagnóstico tardio e por fim informações concretas sobre o câncer de próstata.

Está preparado para abrir sua mente e ver sua saúde com outros olhos?

A vergonha do exame de toque retal

O tabu sempre esteve presente quando se trata da saúde masculina, o preconceito histórico de que o homem não pode cuidar da sua saúde, a cultura machista da mais força para essa ideia de que não permite que os 'homens da casa'/ os provedores/ os 'machos' tenham um tempo para si e invistam na sua saúde.

Você já parou para pensar que isso é uma questão cultural?

Vamos juntos quebrar estereótipos!



Brincadeiras de mau gosto, preconceituosas, zoações. O tabu está na fala da maioria dos homens quando o assunto é Novembro Azul e seus exames preventivos, diminuindo e dificultando a prevenção e propagação de informações importantes para a saúde do homem.

O tabu criou uma vergonha e uma repulsa dos homens em relação a ida em médicos, impedindo assim que vários homens não tenham uma saúde preventiva. Vamos normalizar conversas sobre médicos, doenças, consultas. Homens são seres humanos e tem fraquezas, e não há problema mostrá-las e conversar sobre.

Vamos incentivar os homens, família, colegas a realizarem o exame de toque retal. Mudar o comportamento e espalhar informação pode salvar a vida de quem você ama, não se esqueça disso.

Autocuidado vai além do exame de próstata

Muitos homens tem dificuldade de se cuidar, ir ao médico, fazer exames preventivos e até procedimentos para cuidar da aparência. Não são pessoas proativas em relação a sua própria saúde, negligenciam dores, só vão ao hospital ou consultar por situações pontuais ou quando são coagidos por alguma mulher, como por exemplo, mãe, esposa, namorada.

Geralmente por uma figura feminina consegue fazer com que eles busquem ajuda. Conhece alguém assim?

De acordo com um estudo feito pelo Centro de Referência em saúde do homem mostrou que 70% dos homens só vão ao médico se estiverem acompanhados e confirma que 50% só procura atendimento quando a doença já está avançada.

Agora te perguntamos, depois do pediatra, que as mães levam os filhos, qual é o médico que acompanha a saúde do homem?

Você sabe? Não?

Pergunte para a pessoa que está ao seu lado, será que ela sabe te dizer?

Há diversas discussões sobre qual deveria ser o médico que o homem frequenta periodicamente, alguns dizem endocrinologistas, cardiologistas, clínicos gerais, urologistas.



O homem precisa eleger um médico para fazer um acompanhamento/ assistência durante sua vida. A campanha Novembro Azul incentiva para que o urologista seja esse médico que o homem vai fazer essa assistência constante.

A falta de cultura do autocuidado masculino torna muito difícil uma vida saudável. Não existe a cultura da saúde preventiva e é preciso que mudar essa mentalidade e quebrar esse paradigma, para o próprio bem do homem.

Autocuidado também é sobre informação. Vamos fazer algumas perguntas para saber se você realmente entende do assunto que estamos falando:

1) Qual é o maior fator impeditivo para a detecção precoce do câncer de próstata?

- a. ausência de sintomas
- b. preconceito contra o exame preventivo
- c. recusa de médicos
- d. falta de estrutura

2) Homens negros tem maior risco de desenvolver a doença?

- a. Falso, afrodescendentes tem menos chances de desenvolver a doença
- b. Verdadeiro, afrodescendentes têm risco 60% maior de desenvolver a doença
- c. Falso, o risco é igual para todas as pessoas
- d. Nenhuma das alternativas são verdadeiras

3) Quais os métodos de prevenção contra o câncer de próstata?

- a. consultas médicas regulares e aprender sobre a doença
- b. dieta saudável e exercícios físicos
- c. não fuma
- d. todas as anteriores

Acertou todas? Tem certeza? O gabarito está lá no final, confira após a leitura completa da cartilha, tem várias informações que valem ouro!



Descobrir o câncer de próstata tardio é a pior opção

A dificuldade do homem conhecer seu corpo vem desse tabu e preconceito contra sua própria saúde. Evitar o assunto de câncer de próstata, não se informar, não compartilhar informação não o torna imune ao câncer. Concorda?

Sentir vergonha, não conversar sobre o assunto, não saber o básico só faz com que o tabu aumente e corrobore para o crescimento da doença. O diagnóstico tardio dificulta muito o tratamento do câncer, a prevenção com certeza é o melhor caminho.

Você sabia que o câncer de próstata pode ser assintomático? Exatamente, ter sintomas do câncer de próstata, em 90% dos casos, significa que a doença já está em estágio avançado.

De forma geral, o câncer de próstata possui 3 estágios. Conheça eles:

- Quando atinge apenas a próstata;
- Quando avança para regiões próximas à glândula;
- Quando se espalha por órgãos e ossos longes da área inicial (metástases).

Em geral, apenas quando já está se espalhando por outras regiões do corpo é que a doença começa a dar sinais. Em casos de metástases, o câncer não tem cura e todas as terapias utilizadas no tratamento têm como objetivo diminuir complicações e proporcionar uma melhor qualidade de vida para o homem.

E aí, pensou direito? É melhor se prevenir do que esperar os sintomas!

Vamos falar sobre o câncer de próstata

Como falamos no início o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais presente entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não-melanoma, é o tumor mais comum em homens acima de 50 anos.

Além da idade, são fatores de risco: histórico familiar da doença, fatores hormonais, ambientais, sedentarismo, hábitos alimentares (baixo consumo de verduras, vegetais, frutas e alta ingestão de gorduras) e excesso de peso.

Quando diagnosticado precocemente, os resultados no tratamento são melhores. Para isso, deve-se fazer a investigação de sinais e sintomas como:

- Dificuldade de urinar;
- Diminuição do jato de urina;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite;
- Sangue na urina.

Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico.

O diagnóstico pode ser realizado por meio de exame físico (toque retal) e laboratorial (dosagem do PSA). Caso seja constatado o aumento da glândula ou alteração no PSA, deverá ser realizada biópsia para investigação da presença de tumor e se ele é benigno ou maligno. Caso seja maligno, outros exames serão realizados para determinar seu tamanho e estágio da doença.

De acordo com o tamanho, classificação do tumor e condições físicas do paciente é definido o tratamento, podendo ser realizada uma prostatectomia radical (remoção da próstata por meio de cirurgia), radioterapia, hormonioterapia e uso de medicamentos.

O exame de próstata deve ser realizado a partir dos 50 anos, em caso de histórico familiar de primeiro grau de câncer de próstata antes dos 65 anos, o acompanhamento médico e laboratorial deverá começar aos 40 anos.



Aumento da próstata

O aumento da próstata ocorre em quase todos os homens a partir dos 50 anos. Seu alargamento pressiona a uretra e causa dificuldades para urinar. A hipertrofia prostática benigna não é câncer e não aumenta o risco de um câncer de próstata se desenvolver. A próstata é uma glândula do sistema reprodutivo masculino que envolve a uretra logo abaixo da bexiga.

A uretra é um tubo através do qual a urina é eliminada desde a bexiga e, portanto, quando a próstata aumenta pode ocorrer obstrução da uretra e problemas para urinar.

Tratamento

Quando os sintomas são leves, apenas algumas modificações no estilo de vida podem ser suficientes como:

- Urinar sempre que tiver vontade; se houver oportunidade, ir ao banheiro mesmo que não haja necessidade;
- Evitar álcool e cafeína na hora de deitar;
- Beber líquidos, mas de maneira gradual, ao longo do dia, evitar beber nas 2 horas antes de deitar;
- Atentar para os medicamentos antigripais que contenham descongestionantes e que podem piorar os sintomas.

Em casos mais graves, a cirurgia pode ser necessária. A cirurgia de próstata é feita pelo urologista, médico especialista em doenças urinárias. A cirurgia mais comum é a da colocação de um tubo na uretra pelo qual a próstata é fragmentada e retirada.

A marcação de uma consulta preventiva, um exame mais detalhado ou até uma conversa que pode significar um empurrão para seguir estes passos?

Foi-se o tempo em que vergonha, desinformação ou teimosia guiavam o comportamento masculino ao lidar com a sua próstata.



Novembro nunca mais será o mesmo. Aqueles dias ficaram para trás. Informação é poder e prevenção é saúde.

GABARITO:

1) Alternativa "b".
Complementando as dificuldades que o Novembro Azul visa enfrentar, o preconceito ainda é um de seus maiores obstáculos, especificamente diante do temido exame de toque retal. Desinformação se combate com conversa, apoio e escolha consciente.

2) Alternativa "b".
Estudos apontam que afrodescendentes têm risco 60% maior de desenvolver a doença e a taxa de mortalidade é três vezes mais alta. Para os afrodescendentes a indicação de idade para iniciar os exames preventivos é aos 40 anos e não aos 45.

3) Previna-se com boas doses de opção "d".
Escolha sempre bons hábitos, durante toda a vida. O câncer de próstata é o segundo tipo mais letal entre os homens brasileiros. Portanto, é saudável alimentar-se bem, exercitar-se, não fumar e também conversar, buscar informações e aprender sobre a doença.

Não se esqueça, faça consultas regulares ao urologista, sobretudo a partir dos 45 anos de idade.

Um homem que se cuida,
tem atitude!





Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora