

#NovembroAzul

+ QUIZ

Acerte o máximo
que puder!



Quando você pensa na cor azul, quais imagens ou lembranças surgem?

Mar, céu...talvez até remeta a calma e serenidade, não é?

E Novembro Azul passou pelos pensamentos? Conhece mas não é recorrente? Não faz ideia do que seria? Ou quem sabe seja pouco familiar.

É fato que muitos já ouviram falar sobre o Novembro Azul, afinal, é uma campanha que felizmente vem crescendo ao longo dos anos. Vamos ao mais importante: você pratica o Novembro Azul, mesmo que de alguma forma? Caso apenas leia sobre mas não se engaje, tem o mesmo efeito daquela promessa de adotar um estilo de vida saudável na próxima segunda-feira, praticamente uma lenda urbana.

Por outro lado, existe aquela parcela que ainda não teve qualquer contato com o assunto, isso é preocupante, daí a importância de abordar o tema na TV, internet, palestras no ambiente de trabalho ou em uma roda de amigos.

É um assunto delicado, mas evitar falar sobre o câncer de próstata não vai fazer com que a doença desapareça, muito pelo contrário. Queremos trazer informação séria com um pouco de desafio para todas as pessoas.

Topa participar do nosso QUIZ?

Cada pergunta vale uma determinada pontuação e ao final somamos tudo!

Vamos aprender e testar o seu conhecimento?

Se quiser estudar um pouco antes, visite o artigo sobre o tema em nosso Blog.

Começou o teste!!! Está pronto/a?

1) Quais características podem ser um sinal de alerta para o câncer de próstata?

- a. idade acima de 50 anos, histórico familiar
- b. infecções urinárias na infância
- c. vestir calças apertadas e sentir sonolência
- d. má higiene genital

2 pts

2) Qual o símbolo de engajamento da campanha durante o mês de novembro?

- a. monóculo
- b. gravata azul
- c. bigode
- d. chapéu azul

2 pts

3) Qual o principal método para o diagnóstico da doença?

- a. exame de contraste
- b. teste ergométrico
- c. Raios X da região da próstata
- d. exame de toque retal a partir de 45 anos

3 pts

4) Com qual frequência o câncer de próstata é identificado já no estágio avançado?

- a. 82%
- b. 10%
- c. 39%
- d. 60%

5 pts

5) 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

5 pts

Será que você está acertando tudo?

6) Quais sintomas indicam que a doença está em seu estágio avançado?

- a. dificuldade para urinar/sangramentos
- b. infecções urinárias
- c. insuficiência renal e dor óssea
- d. todas estão corretas

5 pts

7) Quais os tratamentos adequados para o câncer de próstata?

- a. radioterapia, quimioterapia ou hormonioterapia e cirurgia
- b. repouso, alimentação adequada, medicação via oral
- c. apenas quimioterapia
- d. Nenhuma das opções anteriores

7 pts

8) 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 fumar
- d. todas as anteriores

7 pts

9) 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

7 pts

10) Qual a chance de cura caso o tumor seja detectado em estágio inicial?

- a. 5%
- b. 20%
- c. 80%
- d. 90%

7 pts

Vamos para as respostas

Está na hora de ver o **GABARITO** e a explicação de cada pergunta.

LEMBRE-SE: Compartilhe o conhecimento adquirido através desse material para o máximo de pessoas que puder. É fundamental entender que quanto mais cedo o tumor for detectado, mais fácil será curá-lo!

Gabarito comentado:

1. Começamos escolhendo a alternativa “a”.

A idade mais avançada é um fator por si só. Preventivamente, os homens devem iniciar acompanhamento a partir dos 45 anos, salvo histórico da doença em parentes de primeiro grau. Neste caso, a recomendação médica pede maior atenção e cuidado.

2. Alternativa “c” é a correta.

O ato de deixar crescer o bigode virou símbolo da campanha quando um grupo de amigos o fez para chamar a atenção para a saúde do homem em 1999, na Austrália, uma vez que, na época, o bigode era um dos maiores símbolos de masculinidade. Bigodes a postos!

3. “d” é a opção certa.

O exame de toque, juntamente com a dosagem de PSA no sangue podem detectar a presença do câncer de próstata. Exames adicionais como ultrassom, ressonância magnética, além de uma biópsia, são necessários para positivar o diagnóstico.

4. Acertou se escolheu a letra “d”. Infelizmente.

Um dos grandes desafios do Novembro Azul e para a saúde masculina em geral é adotar a prevenção. Descobrir a doença de maneira precoce pode aumentar, e muito, as chances de cura. Em fase inicial a doença não apresenta sintomas e quando os sintomas começam a aparecer 95% dos tumores já estão em fase avançada, o que reforça ainda mais a importância de consultas anuais ao urologista por volta dos 45 anos.

5. 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.

6. Letra “d”.

Todos os relatos são sintomas associados ao câncer de próstata. Inclusive, alguns em um estágio mais avançado, como a dor óssea e insuficiência renal. Ao menor sinal de incômodo, procure auxílio médico. Melhor do que isso: pratique sempre o caminho preventivo, bandeira do Novembro Azul.

7. Como formas de tratamento, temos a letra “a”.

Esperamos que não chegue a essa fase, mas a boa notícia é que há tratamento e cura para o câncer de próstata. Determinação e positividade são essenciais nesta etapa também, além é claro, do apoio familiar.

8. 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.

9) 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.

10) Opção "d".

Por incrível que pareça, em estágio inicial, as chances de cura beiram 90%!! Por isso a campanha é tão essencial. Precisamos quebrar o tabu que existe entre os homens e realizar os exames preventivos, principalmente o exame de toque retal, para que o câncer de próstata seja descoberto ainda na sua fase inicial.

Gostou de participar? Qual foi a sua pontuação?

Pontuação

Responda quantas vezes achar necessário e vá além em sua pesquisa.

Novembro nunca mais será o mesmo. Quantas pessoas que você conhece podem ser beneficiadas com o conhecimento que foi assimilado hoje?

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.

Aqueles dias ficaram para trás. Informação é poder e prevenção é saúde.

Quem você vai ajudar hoje?

