** Novembro azul **

Novembro Azul é tema de uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades com a finalidade de **chamar atenção para saúde integral do homem.** O movimento Novembro Azul teve origem em 2003, na Austrália, ampliando-se posteriormente para vários países, representando uma mobilização coletiva para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina.

O mês é dedicado à saúde da população masculina, buscando estimular o autocuidado sobre a prevenção do câncer de próstata, além da adoção de hábitos saudáveis.

O câncer de próstata é uma neoplasia maligna que tem seu desenvolvimento na próstata, uma glândula do sistema reprodutor masculino, cujas principais funções são a continência urinaria e a produção de parte do líquido que forma o sêmem. O câncer de próstata ocorre principalmente em homens mais velhos. Cerca de seis em cada 10 casos são diagnosticados em homens com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos. Esse tipo de câncer é o mais frequente em homens no Brasil, depois do câncer de pele.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que para cada ano do biênio 2018/2019 sejam diagnosticados 68.220 novos casos de câncer de próstata no Brasil. Embora seja uma doença comum, por medo ou por desconhecimento, muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto.

**Principais fatores de risco**

* A idade é um fator de risco importante, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.
* **Histórico de câncer na família: ter o p**ai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco.
* Sobrepeso e obesidade:estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado.
* Exposições a aminas aromáticas (comuns nas indústrias químicas e de transformação de alumínio) arsênio (usado como conservante de madeira e como agrotóxico), produtos de petróleo, motor de escape de veículo, hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPA), fuligem e dioxinas estão associadas ao câncer de próstata.

A detecção pode ser feita por meio da investigação, com exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença. No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico). No entanto, nenhum dos dois exames tem 100% de precisão. Por isso, podem ser necessários exames complementares.

O diagnóstico precoce possibilita melhores resultados no tratamento e deve ser buscado com 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.

Entre os fatores que mais ajudam a prevenir o câncer de próstata estão:

* Ter uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, grãos, cereais integrais e

redução de gorduras

* Manter o peso corporal adequado à altura
* Praticar atividade física (no mínimo, 30 minutos diários)
* Não fumar
* Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

Investigar uma das doenças mais prevalentes entre os homens suscita uma certa polêmica. O INCA não recomenda programas de rastreamento do problema. A Sociedade Brasileira de Urologia, por sua vez, pede que os homens com mais de 50 anos façam anualmente os exames de sangue, para medir os níveis do PSA, e de toque retal.

A ênfase nas ações educativas tem como base a compreensão das barreiras socioculturais e institucionais e é importante para a proposição estratégica de medidas que venham a promover o acesso dos homens aos serviços de atenção primária, a fim de destacar a prevenção e a promoção como eixos necessários e fundamentais de intervenção.

O Departamento de Qualidade de Vida (DQV) da UFRPE, em consonância com a Política Nacional de Atenção Integral a Saúde do Homem, elaborou para a campanha do novembro azul uma agenda de atividades com informações e orientação à população masculina da comunidade acadêmica, abordando o tema relacionado à promoção e prevenção de agravos e enfermidades do homem, conforme cronograma, anexo.

**Referências bibliográficas**

Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações

Programáticas Estratégicas. Política nacional de atenção integral à saúde do homem:

princípios e diretrizes. Brasília, Editora do Ministério da Saúde, 2009.

Brasil, Ministério da Saúde. Câncer de próstata: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção, 2019. Disponível em: [http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata.](http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata.%20)  Acesso em: 08 de novembro de 2019.

Brasil, Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (Inca). Em Novembro, Inca Lembra que cuidar de si também é coisa de homem. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/em-novembro-inca-lembra-que-cuidar-de-si-tambem-e-coisa-de-homem>. Acesso em: 05 de novembro de 2019.

Modesto AAD, Lima RLB, D’Angelis AC, Augusto DK. A not-so-blue November: debating screening of prostate cancer and men’s health. Interface (Botucatu). 2018; 22(64): 251-62.

Sociedade Brasileira de Urologia (SBU). Campanha Novembro Azul. SBU esclarece sobre a saúde do homem. Disponível em: <https://portaldaurologia.org.br/medicos/noticias/sbu-esclarece-sobre-a-saude-do-homem-na-estacao-do-metrorio-na-central-do-brasil/> Acesso em: 05 de novembro de 2019.

ANEXO

**Cronograma de Atividades – Novembro azul**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOVEMBRO AZUL 2019** | | | | |
| **DATA** | **ATIVIDADE** | **LOCAL** | **HORA** | **RESPONSÁVEIS** |
| 18, 20 e 21 | Atividade educativa, com apresentação de vídeos sobre prevenção de câncer de próstata e promoção da saúde do homem. | Salas de Recepção do DQV (térreo e 10 andar) | 8h30 e  14h30 | Dra. Marina Mendes e  Equipe de enfermagem do DQV |
| 26 | Conversando sobre saúde e prazer | Sala de capacitação do PROGEPE no CEGOE | 9h às 11h | Profa. Betânia Cunha e  Dra. Vilma Silva, Médica do DQV |
| 27 | Roda de conversa: prevenção de câncer de próstata e de pênis | Sala de reunião do DQV (térreo) | 9h às 11h | Dra. Vilma Silva, Médica do DQV |
| 28 | Roda de conversa:  o papel do homem na sociedade de consumo | Auditório do Depto. de  Ciências do Consumo | 14h às 17h | Profa Laurileide Barbosa da Silva, docente da UFRPE |
| 27 e 28 | Acolhimento dos usuários e análise dos critérios para agendamento do exame - PSA (coleta de sangue) | Sala de enfermagem do DQV (térreo) | 9h às 11h e  14h às 16h | Enfermeiras  Alice Barros e Mônica Medeiros |
| 02 e 03/12 | Realização do exame PSA (coleta de sangue) | Laboratório do DQV (10 andar) | 8h às 10h | Equipe do laboratório do DQV |
| 11 e 12/12 | Consulta médica para recebimento e  avaliação do resultado do exame | Consultório médico do DQV (térreo) | 8h às 12h  (11/12)  12h às 16h  (12/12) | Dra. Clívia Maysa |

**Elaboração**: Marina Mendes (odontóloga), Rivonylda Araújo e Karla Pinheiro (Assistentes social), Vilma Silva (Médica), Alice Barros e Mônica Medeiros (Enfermeiras).