SindBancários
PETRÓPOLIS/RJ
Dia a Dia
SEJA SÓCIO VOCÊ TAMBÉM
www.sindbancariospetropolis.com.br
CUT BRASIL CONTRAF
Informativo Diário do Sindicato dos Empregados em Estabelecimentos Bancários e no Ramo Financeiro de Petrópolis e São José do Vale do Rio Preto
Telefax: (24)2242-0673 / 2231-2281 /BancariosSind /SindBancariosPetropolis sindbancariospetropolis@gmail.com
Ano 30 - n° 7.682 – 26 de novembro de 2026

Novembro Azul: Cultive hábitos saudáveis!

O movimento Novembro Azul teve origem em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina. No Brasil, o movimento surgiu em 2008, dando ênfase na prevenção de câncer de próstata e testículos.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71.730 novos casos por ano para o triênio 2023-2025. De acordo com informações do Ministério da Saúde, diariamente 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata no Brasil.

A idade é o principal fator de risco, sendo mais incidente em homens a partir da sexta década de vida, bem como, histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos e obesidade para tipos histológicos avançados. Cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

Os exames utilizados para a investigação diagnóstica do câncer de próstata são o PSA e o toque retal. O exame de PSA tem a finalidade de medir no sangue o antígeno prostático específico, que é uma proteína produzida pela próstata e está disponível na corrente sanguínea e no sêmen. Níveis alterados dessa proteína podem indicar alterações na próstata. O toque retal possui a finalidade de avaliar o tamanho, o volume, a textura e a forma da próstata. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como a biópsia, que retira fragmentos da próstata para análise, guiadas por um ultrassom transretal.

Entre os sintomas do câncer de próstata estão: dor ao urinar, vontade de urinar com frequência, jato reduzido, presença de sangue na urina ou no sêmen e, em casos mais avançados, pode apresentar dor óssea.

É possível diminuir o risco da doença por meio da adoção de comportamentos saudáveis. A atividade física tem um papel importante, já que homens com obesidade demonstram um risco aumentado para o surgimento do câncer de próstata mais avançados e graves. Assim como uma alimentação adequada e saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados. Portanto, a dica para reduzir não só o risco de câncer de próstata, mas de outros também é: cultivar hábitos saudáveis.