

Novembro Azul

AGORA É A VEZ DOS HOMENS



NOVEMBRO AZUL:
cuidar da saúde também é coisa de homem!

A campanha teve início em 2003, na Austrália, quando alguns amigos tiveram a ideia de deixar o bigode — que, na época, estava fora de moda — crescer com o objetivo de chamar a atenção para a saúde masculina.

Inicialmente, um grupo de 30 homens aceitou a proposta, e assim surgiu a Movember Foundation, uma organização sem fins lucrativos que busca arrecadar fundos para pesquisar e auxiliar o tratamento do câncer de próstata e outras doenças que acometem os homens frequentemente.

Conforme os anos foram se passando, a campanha foi conquistando cada vez mais adeptos, até se tornar mundial. Hoje, ela é feita em mais de 20 países.

Objetivos do Novembro Azul

Além de conscientizar a respeito do diagnóstico precoce do câncer de próstata e outras doenças comuns em homens, o Novembro Azul também veio com a ideia quebrar o preconceito que muitos homens têm em relação ao exame de toque.



Quando é câncer?

A maioria dos cânceres de próstata tem origem nas células das glândulas que produzem líquido seminal. Eles são chamados de adenocarcinomas. **Especialistas acreditam que o câncer de próstata começa com pequenas mudanças no tamanho e forma das células das glândulas da próstata.**

TODO HOMEM PRECISA CUIDAR DA SUA SAÚDE !

SEGVIDA Consultoria Especializada
em Segurança do Trabalho
Contato: segvida@segvidamg.com.br
Tele fax: (31) 3817 -4149
Cel.: (31) 84734605

Novembro – 2017

Fonte: accamargo.org.br / minutosaudavel.com.br

Novembro Azul



NOVEMBRO AZUL:

cuidar da saúde também é coisa de homem!

Em seus estágios iniciais, o câncer de próstata não costuma apresentar sintomas. Mas se você perceber algum desses sinais abaixo, consulte um urologista para o diagnóstico correto:

Sinais e sintomas:



Urinar pouco de cada vez;



Ir ao banheiro com frequência, levantando até no meio da noite para urinar; Dificuldade para urinar;



Dor ou sensação de ardor ao urinar;
Presença de sangue na urina ou sêmen;



Ejaculação dolorosa.

PREVENÇÃO:

- ✓ As clássicas recomendações de saúde são sim fundamentais. Além de evitar o câncer, deixam você cheio de disposição, bom humor, ótima aparência.
- ✓ Jogar aquele futebol no fim de semana é ótimo. Se não der para ir à academia, caminhe, ande de bicicleta, suba escadas, corra no parque. Não deixe seu corpo parado no dia a dia para só suar a camisa no domingo.
- ✓ Prato colorido é prato equilibrado: legumes, verduras, proteínas, grãos, carboidratos, tudo o que você precisa. Uma dica saborosa é abusar do vermelho na mesa, comendo muita melancia, goiaba, tomate. Eles contêm licopeno, substância antioxidante que ajuda a inibir alterações no DNA das células que provocam o surgimento do câncer. O tomate, então, é campeão: cozido, melhor ainda.
- ✓ Higiene é saúde: fique atento à limpeza correta do pênis. E use camisinha para prevenir doenças, como a infecção pelo HPV (papiloma vírus humano), um grande fator de risco do câncer.

A atitude mais simples e direta para apoiar a campanha contra o câncer de próstata é deixando o bigode crescer. Esse é o símbolo da campanha. Mas que tal se mostrássemos que apoiamos a campanha? Recorte o desenho ao lado e tire uma selfie com o bigode e a seguinte Hashtag: #NovembroAzul #EuApoio.

Vamos lá chame os amigos, meninos, meninas, homens, mulheres, seus amigos de trabalho...

Juntos somos Mais !

Os exames que você deve fazer:

Exame de PSA: A PSA (sigla em inglês do antígeno prostático específico) é uma substância normalmente produzida pela próstata, e que está presente no sêmen e no sangue. Na maioria dos homens os níveis de PSA estão abaixo de 4 (4ng/dl) e o câncer pode aumentar essa taxa. Se o exame mostrar a taxa entre 4 e 10, há uma chance em quatro de câncer na próstata. Quanto maiores os valores, maiores os riscos de câncer.

Exame de toque retal: serve para identificar áreas irregulares ou endurecidas na próstata. É menos preciso que o exame de sangue PSA, mas é capaz de detectar tumores mesmo que o exame de sangue esteja normal.

AGORA É A VEZ DOS HOMENS!

