

# NOVEMBRO

*azul*

Cartilha do Novembro Azul:

Conscientização e  
Prevenção do  
Câncer de Próstata



ESCOLA DO LEGISLATIVO  
CÂMARA DE XANGRI-LÁ





# NO VEM BRO *azul*

Esta cartilha foi elaborada pela Escola do Legislativo da Câmara Municipal de Xangri-Lá com o objetivo de promover a conscientização sobre o Novembro Azul e o câncer de próstata.

Reconhecendo a importância da educação e da informação na prevenção e no diagnóstico precoce dessa doença, buscamos fornecer recursos valiosos que ajudem a desmistificar o câncer de próstata e incentivem hábitos saudáveis.

Com este material, esperamos engajar a comunidade em ações de apoio, cuidado e prevenção, reforçando o compromisso da Câmara Municipal com a saúde e o bem-estar de todos os homens.



novembro azul



a luta é de todos nós!

Novembro Azul é uma campanha de conscientização voltada para a saúde do homem, especialmente sobre o câncer de próstata.

A iniciativa busca desmistificar questões relacionadas à saúde masculina, incentivando a prevenção, o diagnóstico precoce e a discussão aberta sobre temas que muitas vezes são considerados tabus.

Ao promover a conscientização, o Novembro Azul contribui para a redução da mortalidade e melhoria da qualidade de vida dos homens.





## O QUE É O NOVEMBRO AZUL?

O Novembro Azul é um movimento global que ocorre anualmente durante o mês de novembro, com o objetivo de aumentar a conscientização sobre a saúde masculina e, em particular, o câncer de próstata.

A campanha utiliza a cor azul como símbolo e promove diversas ações, eventos e palestras para informar a população sobre a importância dos cuidados com a saúde.



# CÂNCER DE PRÓSTATA:

*o que é?*

O câncer de próstata é uma doença que se origina nas células da próstata, uma glândula do sistema reprodutor masculino responsável pela produção do líquido seminal.

É um dos tipos mais comuns de câncer entre os homens, sendo frequentemente assintomático em seus estágios iniciais.

Quando diagnosticado precocemente, as chances de tratamento e cura são significativamente aumentadas.

É só  
um  
toque!





## FATORES DE RISCO

Diversos fatores podem aumentar o risco de desenvolvimento do câncer de próstata, incluindo:

**Idade:** O risco aumenta significativamente a partir dos 50 anos.

**Histórico Familiar:** Homens com parentes próximos que tiveram câncer de próstata têm maior probabilidade de desenvolver a doença.

**Etnia:** Homens afrodescendentes apresentam maior risco em comparação com homens de outras etnias.

**Obesidade:** Estudos sugerem que a obesidade pode estar associada a um maior risco de câncer de próstata mais agressivo.

PRECISAMOS  
— *tocar* —  
NESTE ASSUNTO





## O QUE SE PODE FAZER COMO PREVENÇÃO:

A prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais na luta contra o câncer de próstata.



## Algumas medidas que podem ser adotadas incluem:

- **Consultas Regulares:** Realizar consultas médicas periódicas a partir dos 50 anos, ou a partir dos 45 anos para homens com histórico familiar ou fatores de risco.
- **Exames de Rotina:** Discutir com o médico a necessidade de exames, como o PSA (antígeno prostático específico) e o exame de toque retal.
- **Estilo de Vida Saudável:** Adotar uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais e grãos integrais, e praticar atividades físicas regularmente.
- **Redução do Estresse:** Buscar práticas que promovam o bem-estar mental, como exercícios de relaxamento e hobbies.



# APOIO AOS HOMENS:

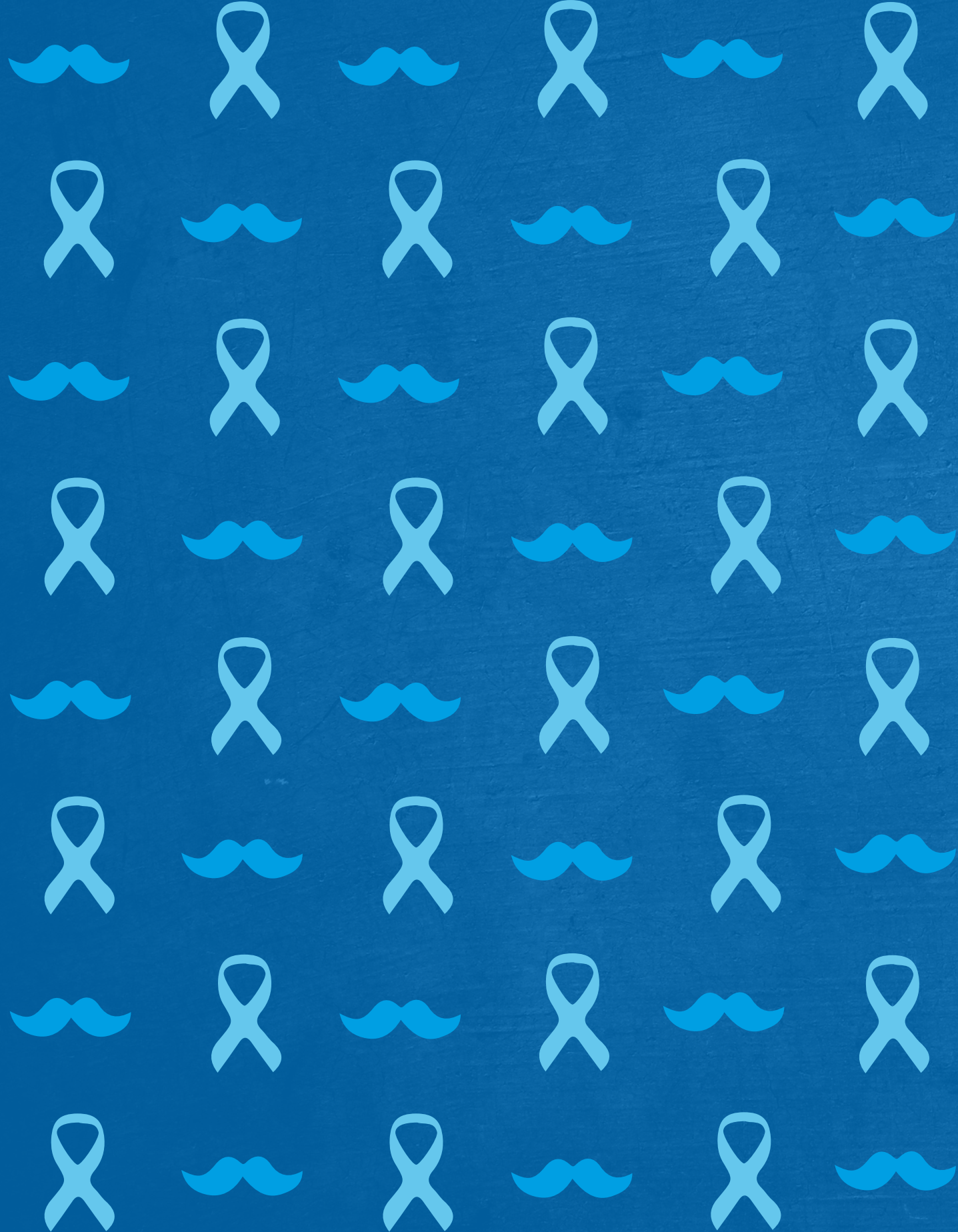
O apoio emocional e psicológico é fundamental para que os homens enfrentem questões de saúde com mais leveza e confiança.

Algumas maneiras de oferecer apoio incluem:

- **Grupos de Apoio:** Participar ou incentivar a formação de grupos de apoio onde os homens possam compartilhar experiências e trocar informações.
  - **Conversa Aberta:** Fomentar um ambiente onde os homens se sintam à vontade para discutir suas preocupações com a saúde, seja com amigos, familiares ou profissionais de saúde.
  - **Campanhas Educativas:** Apoiar e participar de iniciativas que promovam a saúde do homem, contribuindo para a desmistificação do câncer de próstata e outras questões de saúde.







O Novembro Azul é um momento importante para refletir sobre a saúde masculina e a necessidade de cuidar do bem-estar dos homens.

Juntos, podemos aumentar a conscientização, promover a prevenção e garantir que mais homens busquem ajuda e informações sobre sua saúde.

Vamos apoiar esta causa e cuidar uns dos outros!