A BALANÇA
Um jornal de peso
NOVEMBRO 2014

Sindbast também apoia o Novembro Azul

Agora, chegou a vez dos homens! Campanha voltada à prevenção do câncer de próstata faz um alerta sobre a importância do diagnóstico precoce e dos cuidados com a própria saúde

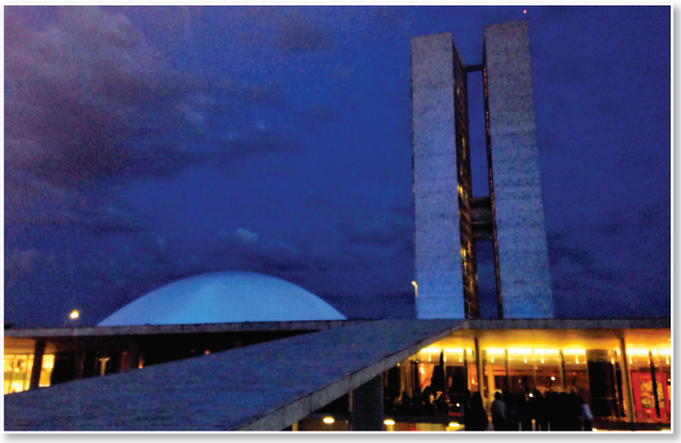
O câncer de próstata é mais incidente que o câncer de mama. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), a previsão para este ano é de 68.800 novos casos da doença, sendo que a estimativa para o câncer de mama entre as mulheres ficou em 57.120.

Em valores absolutos, é o sexto tipo de câncer mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de casos da doença.

Por isso, o Sindbast também resolveu abraçar a causa, como fez recentemente com o Outubro Rosa, movimento internacional voltado à luta contra o câncer de mama.

Desta vez, o Sindicato fechou uma parceria com o Instituto Lado a Lado pela Vida para promover algumas ações em conjunto *(mais informações serão divulgadas em breve no site www.sindbast.org.br).* Também irá distribuir entre os trabalhadores da Ceagesp e da Codasp o lacinho azul, símbolo do movimento, e este informativo com informações sobre a campanha e, principalmente, sobre o diagnóstico, a prevenção e o tratamento da doença.

Confira tudo o que você precisa saber sobre o câncer de próstata e comece agora a refletir sobre a doença e a compartilhar a importância da prevenção com todos os homens que conhece.



Divulgação

Congresso Nacional recebe iluminação especial da campanha

"Os homens são mais resistentes ao hábito de fazer um *check up* regularmente e, consequentemente, vão menos ao médico. Por isso, é tão importante disseminar essa campanha de conscientização sobre a doença. Afinal, as chances de cura estão diretamente relacionadas ao diagnóstico precoce", reforça Alemão, presidente do Sindbast.

Novembro Azul

O Novembro Azul foi criado com o objetivo de mobilizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico precoce e alertar sobre os perigos e as consequências da doença.

Durante este mês, estão programadas mais de 500 ações em todo o país, como eventos esportivos, mutirão de saúde, panfletagem e palestras.

O evento de abertura foi promovido pelo Instituto Lado a Lado pela Vida no Centro de Futebol Zico, no Rio de Janeiro, em 1º de novembro. Houve duas partidas de futebol, com a presença de famosos, e uma conversa com urologistas.

No dia 2 de novembro, a entidade também promoveu a Corrida Athenas 21k Novembro Azul em São Paulo, com a distribuição de 7.500 folhetos no kit do corredor. Na ocasião, um mutirão de saúde contou com a presença de urologistas para esclarecimentos, medição da pressão arterial, ações de divulgação da campanha e distribuição de brindes.

No dia 3, o Congresso Nacional, em Brasília, foi iluminado de azul como parte das ações da campanha. Já no dia 17, Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, o Cristo Redentor, no Rio de Janeiro, também receberá a iluminação especial da campanha.

Você sabe o que é a próstata?

A próstata é uma glândula que só o homem possui, localizada na parte baixa do abdômen. É um órgão muito pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto. A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina é eliminada. A próstata produz parte do sêmen, líquido que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

A doença

O câncer de próstata é a neoplasia maligna mais comum entre os homens. Em 2013, a Sociedade Brasileira de Urologia iniciou uma nova recomendação, baseada em trabalhos científicos: o exame de toque retal deve ser feito a partir dos 50 anos para homens, sem casos na família, e aos 45 anos para homens com casos na família e negros. “O ideal é deixar os tabus e o machismo de lado e realizar o exame de toque retal, capaz de identificar a doença”, reforçou Alemão.

Na fase inicial, o câncer de próstata não costuma apresentar sintomas. Quando eles surgem, são parecidos com os do crescimento benigno da próstata: dificuldade de urinar e necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite. Na fase avançada, a doença pode provocar dor nos ossos, problemas para urinar e, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. Porém, a maioria cresce de forma tão lenta que não chega a dar sinais durante a vida.

#DRIBLE
O PRECONCEITO

Tratamento

Para a doença localizada são recomendadas: cirurgia, radioterapia e até mesmo observação (em algumas situações).

Para casos avançados, é indicada radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Já para a doença metastática (quando o tumor original já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento deve ser individualizada e definida com o médico, que avaliará junto com você riscos e benefícios da conduta adotada.

Fatores de risco

O câncer de próstata é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

Quem tem pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode ter de 3 a 10 vezes mais chances de ter a doença se comparado à população em geral, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida.

Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não transmissíveis.

Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

O Sindbast oferece um programa de ginástica laboral, em dois horários, para que os funcionários se exercitem. Também mantém convênios com entidades que promovem atividades físicas para os demais associados *(mais informações no site).* Dessa forma, o Sindicato dá o exemplo e espera que a medida seja adotada pelas empresas.

Fontes: Instituto Lado a Lado pela Vida, Portais *G1* e *R7*, INCA e Sociedade Brasileira de Urologia

“As mulheres podem ter papel fundamental na prevenção e descoberta da doença. É preciso que elas influenciem seus maridos, filhos, irmãos, pais, colegas a fazer exames e consultas com especialistas periodicamente e os convençam a cuidarem de si. O diagnóstico precoce é a melhor forma de tratamento!”, destaca o diretor Paulo.

Expediente

A BALANÇA é o boletim informativo do Sindicato dos Empregados em Centrais de Abastecimento de Alimentos do Estado de São Paulo – Sindbast. Endereço: Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946 - EDSED I - Conj. 10 - Vila Leopoldina - CEP 05314-000 - São Paulo – SP. Tel.: (11) 3837-9877. Site: www.sindbast.org.br. E-mail: sindbast@sindbast.org.br. Conselho Editorial: Diretoria do Sindbast. Produção editorial e edição: Comunica – Assessoria em Comunicação. Tel.: (11) 2601-0480. Site: www.comunicanet.com.br. Jornalista responsável: Rosana Venceslau (MTB 30862). Repórter: Renata Ramos. Diagramação: Cátia R. Barroso. Tiragem: 3.000 exemplares.