

# Novembro azul

Ser Feliz  
é uma questão  
de atitude!

PROGRAMA DE  
GERENCIAMENTO EM  
SAÚDE DA  
CAFAZ



Desde que foi criado, o foco das ações do **Programa de Gerenciamento em Saúde - PGS da CAFAZ** é a **Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças**, na busca da “excelência dos serviços, tendo a vida como valor maior”.

Atualmente, a atuação preventiva da CAFAZ contempla as doenças cardiovasculares, o câncer de mama, de colo retal e de próstata.

Antes mesmo de o **NOVEMBRO AZUL** ser deflagrado mundialmente, os cuidados com a prevenção ao câncer de próstata era já uma realidade na CAFAZ. A metodologia de avaliação dos participantes, a mesma: realização do exame PSA (teste de antígeno prostático) em homens acima de 40 anos ou mais, e que ainda não tenham realizado o PSA ou feito o exame há mais de 2 anos.

Como parte do item primeiro dos objetivos do PGS (promover saúde e prevenir doenças), a CAFAZ abraça o **NOVEMBRO AZUL**, lembrando os homens da importância do cuidado com a saúde.

*Previnam-se!*



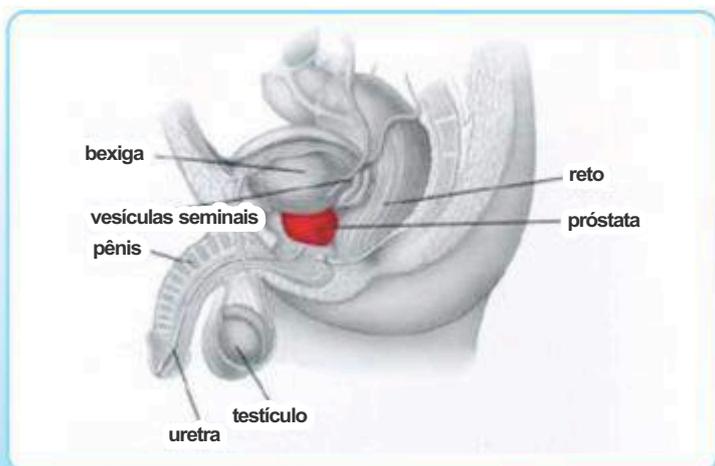
## O Monitoramento da CAFAZ

O objetivo das campanhas desenvolvidas pela CAFAZ, a exemplo do **NOVEMBRO AZUL**, é incentivar a prevenção de doenças e suas complicações.

Pessoas que possuem histórico de enfermidades relacionadas ao perfil desenhado em cada ação recebem, primeiramente, o convite por telefone para aderir à campanha. Após o aceite, respondem a um questionário, a fim de traçar seu perfil mais especificamente; depois são submetidas a exames médicos e consulta médica.

Sobre o objeto da campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro, dirigida à sociedade e aos homens, confira a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Texto assinado pelo Inca (Instituto Nacional de Câncer)



## Câncer de próstata

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela 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 armazenada na bexiga é eliminada. A próstata produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres. Sua taxa de incidência é cerca de seis vezes maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.

Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. O aumento observado nas taxas de incidência no Brasil pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos (exames), pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida.

Alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. A grande maioria, porém, cresce de forma tão lenta (leva cerca de 15 anos para atingir 1 cm<sup>3</sup>) que não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem.

ESTIMATIVA  
DE NOVOS CASOS

68.800 (2014)

NÚMERO DE MORTES

13.129 (2011 - SIM)

## Prevenção

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.

A idade é um fator de risco importante para o câncer de próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.

Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar o risco de se ter a doença de 3 a 10 vezes comparado à população em geral, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.



### Sintomas

Em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

### Tratamento

Para doença localizada, cirurgia, radioterapia e até mesmo observação vigilante (em algumas situações especiais) podem ser oferecidos. Para doença localmente avançada, radioterapia ou cirurgia em combinação com tratamento hormonal têm sido utilizados. Para doença metastática (quando o tumor original já se espalhou para outras partes do corpo), o tratamento de eleição é a terapia hormonal.

Fonte: INCA - Instituto Nacional do Câncer

**Novembro**  
azul

Setor de comunicação da CAFAZ

Ser Feliz  
é uma questão  
de atitude!



CAIXA DE ASSISTÊNCIA DOS  
SERVIDORES FAZENDÁRIOS ESTADUAIS  
Av. Francisco Sá, 1733 - Jacarecanga - Fortaleza/CE  
CEP: 60.010-450 - Fone:(85) 3101.2636 - Fax: (85) 3238.5422  
CAFAZ URG./EMERG.: 0800.723.2332 - OUVIDORIA: (85) 9603.6121

cafaz@cafaz.org.br  
www.cafaz.org.br