

## Campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul

Não é novidade para ninguém que é preciso cuidar da saúde, pois esse assunto está sempre em discussão. De forma geral, é um tema que aparece nos debates políticos, públicos e nas conversas informais do cotidiano. Há, entretanto, duas questões especialmente urgentes que não apontam nessas discussões: a prevenção e o desconhecimento de muitas doenças.

A Embrapa, por meio do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional-(PCMSO)\*, monitora, com a realização de exames laboratoriais periódicos, com foco em identificar de maneira precoce o diagnóstico de doenças que possam comprometer a saúde de seus empregados.

Atualmente, diversas ações e movimentos são realizados/concretizados pelo mundo, inclusive com monumentos iluminados pelas cores rosa, azul, entre outras, gerando um enorme engajamento social.

Outubro Rosa é a campanha mais antiga e conta com um movimento internacional em apoio à luta contra o câncer de mama. Surgiu em 1990 nos Estados Unidos, na qual o laço rosa foi lançado como símbolo pela Fundação Susan G. Komen for the Cure.

Assim como o Outubro Rosa, o Novembro Azul é uma campanha de impacto mundial que promove um mês inteiro de mobilizações com foco na saúde do homem. Essa campanha é voltada para a prevenção do câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens que desenvolvem tumores malignos.

Diversos aspectos culturais causam impactos na doença e no diagnóstico. Dessa forma, essa campanha busca esclarecer e incentivar o cuidado com a saúde dos homens.

\* Regulamenta as questões ligadas à saúde ocupacional. Está ligada a NR-7, instituída a partir da Portaria 3214/78.

## Outubro Rosa - Conscientização sobre o Câncer de Mama

Outubro já é considerado o mês de combate ao câncer de mama. Todo o país abraça essa causa que tenta alertar as mulheres para que façam o autoexame e, também, procurem um médico para fazer os exames recomendados.



O combate ao câncer de mama já se faz presente há muitos anos no Brasil. Se esse tipo de câncer for diagnosticado precocemente a terapêutica é bem animadora pois, o câncer de mama tem cura, desde que seja detectado em fase inicial. Por isso, a importância da realização de exames de rotina. Principais sinais:



Campanhas de combate ao câncer de mama não se restringem apenas no Brasil, mas todo o mundo apoia quando uma causa tão importante está em questão. A cor rosa espalhada pelo mundo durante todo o mês de Outubro é entendida como a união dos povos pela saúde feminina, o **Outubro Rosa**.

## Novembro Azul: Conscientização sobre o câncer de próstata

Em Novembro é a vez dos homens. O mês é internacionalmente dedicado às ações relacionadas à prevenção do câncer de próstata e à saúde do homem. No Brasil, essa doença é uma das principais causas de mortes entre os homens.

**CÂNCER DE PRÓSTATA**

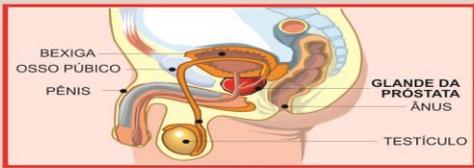
### Entenda mais sobre a doença

**O QUE É PRÓSTATA**

- Glândula que só o homem possui, em forma de maçã
- Situada logo abaixo da bexiga e à frente do reto
- Produz parte do sêmen, líquido que contém os espermatozoides produzidos pelos testículos e que é eliminado durante o ato sexual

**OS ESTÁGIOS DO TUMOR**

- 1** **PRÓSTATA**  
Tumor localizado dentro da próstata, não pode ser sentido no toque
- 2** **PRÓSTATA**  
Lesão circunscrita à próstata, detectada com exame de toque
- 3** **PRÓSTATA**  
Tumor ultrapassa o envoltório da próstata



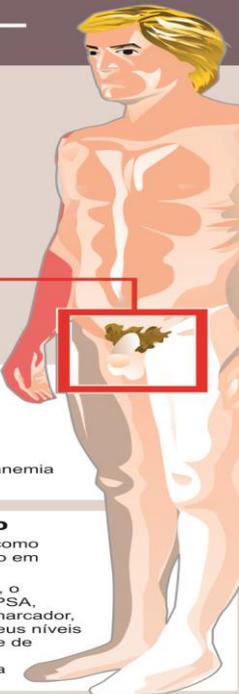
**SINTOMAS**

- Presença de sangue na urina
- Dificuldade de urinar e enfraquecimento do jato
- Crescimento benigno da próstata
- Dor ou queimação ao urinar
- Em estado avançado, há dores ósseas, inguas, anemia ou perda de peso

**PRINCIPAIS MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO**

**Toque retal** Detecta alterações da próstata, como endurecimento ou aumento. Feito em consultório, por urologista

**PSA** Proteína produzida pela próstata, o Antígeno Prostático Específico (PSA, na sigla em inglês) serve como marcador, podendo indicar tumor quando seus níveis aparecem aumentados no exame de sangue. Vale ressaltar que sua presença no sangue não significa câncer, necessariamente



© GRAFFO

FONTE | Ministério da Saúde, Inca, Sociedade Brasileira de Urologia

A melhor forma de prevenir a doença é manter hábitos de vida saudável e “ouvir” o próprio corpo, comunicando o médico sobre as alterações no funcionamento do organismo, bem como ter 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 do câncer).

Especialistas recomendam pelo menos 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

O benefício da prevenção do câncer de próstata por meio dos exames de toque retal e dosagem do PSA (substância no sangue produzido pela próstata) ainda é controverso, se oferecido como um programa de rastreamento para toda a população. Entretanto, homens com mais de 55 anos que queiram prevenir o câncer da próstata devem discutir com seu médico as implicações de realizar o toque retal e a dosagem do PSA. Quem já teve um parente de primeiro grau com câncer da próstata e/ou é afrodescendente, deve estar mais atento, já que o risco é maior para essa população.

Recomenda-se a realização de exames a cada dois anos para homens com:

- PSA <2,5 ng/ml e, anualmente, para os homens cujo nível de PSA é = 2,5 ng/ml;
- mais de 50 anos que estão em risco médio de câncer de próstata (CaP) e com esperança de vida de pelo menos mais 10 anos;
- 45 anos se for com alto risco de desenvolver CaP: homens que têm um parente de 1º grau (pai, irmão ou filho) diagnosticados com CaP em idade precoce (menos de 65 anos de idade)
- 40 anos, se tiver mais de um parente de 1º grau diagnosticados com CaP em idade precoce.

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda que todos os homens com 45 anos de idade ou mais façam um exame de próstata anualmente, o que compreende o toque retal feito e o PSA. Segundo especialistas, o toque retal é considerado indispensável e não pode ser substituído pelo exame de sangue ou por qualquer outro exame, como o ultrassom, por exemplo.

Ao lançar programas que estimulam o cuidado com a saúde, as empresas demonstram que estão comprometidas com o bem-estar de seus colaboradores. O funcionário, por sua vez, ao se sentir acolhido em seu local de trabalho, adota uma postura mais engajada.

Supervisão de Bem-Estar (BES)  
Gerência de Gestão de Pessoas (GGP)  
Secretaria Geral (SGE)

