

Por Gabriela Gallo

Enquanto o mês de outubro foi voltado para a saúde da mulher a conscientização e alerta para o câncer de mama, novembro é a vez dos cuidados da saúde do homem. Durante este mês, o planeta realiza a campanha do novembro azul, voltada para a conscientização e prevenção ao câncer de próstata. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer que mais atinge homens no Brasil, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71.730 novos casos de câncer de próstata por ano para o triênio 2023-2025.

Os exames de prevenção ao tumor são o exame de PSA e o tão temido exame físico. PSA é uma sigla em inglês para “Antígeno Prostático Específico”, uma substância produzida especificamente na próstata que, se apresentar alterações, pode indicar possíveis problemas no órgão. Portanto, o exame PSA é um exame de sangue simples, enquanto o exame físico é o exame de toque. Nele, o médico insere o dedo com luvas e lubrificante no ânus do paciente por dez segundos para verificar se a região apresenta alguma irregularidade.

Inicialmente o câncer de próstata não apresenta sintomas. Quando os sintomas começam a aparecer, 95% dos casos já estão em fase avançada. Os sintomas são: dores ósseas ou ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina e/ou no sêmen. Portanto, quanto mais precoce o diagnóstico do médico for feito, menos agressivo será o tratamento e maior será a taxa de cura.

### Saúde de homem

Ao Correio da Manhã, o especialista em Urologia Oncológica do Centro de Oncologia do Paraná (COP), Antônio Brunetto Neto, detalhou que os exames exigem “uma conversa com o paciente, um exame físico geral, associado ao toque retal, além de exames laboratoriais e de imagens, se necessário”.

“Então, a consulta anual urológica serve não só para fazer a rotina da próstata, mas para ver a saúde do homem como um todo”, ele enfatizou.

Porém, apesar da importância, muitos homens ainda apresentam resistência para realizar os exames. “Muitos homens perguntam se o fato de fazer o exame urológico não altera a masculinidade, se ele é doloroso, se é demorado, se precisa de algum preparo. Então, a gente percebe que grande parte da resistência decorre do desconhecimento de que todo o exame físico é rápido, indolor e ele não altera a masculinidade do paciente”, explicou o urologista.

Homens que têm fatores de



Monumentos de Brasília como o Itamaraty se iluminaram na campanha do Novembro Azul

# ‘Não fazer o exame de toque pode o levar a um caixão’

## No novembro azul, saiba como prevenir o câncer de próstata

risco para o tumor, ou seja, que têm um histórico familiar de câncer em parentes do primeiro grau, como pai ou irmãos, precisam iniciar o exame por volta dos 45 anos. Já pacientes que não têm fator de risco, podem começar mais tarde, por volta dos 50 anos de idade. Pacientes da etnia negra também têm uma maior prevalência da doença; Então, é recomendado que iniciem o check-up também aos 45 anos.

### “Flor da idade”

Esse é o caso do servidor público Paulo Campos Júnior, que tem histórico de câncer na família. A mãe dele faleceu devido a um câncer no ovário e um tio morreu justamente por câncer de próstata. Hoje, aos 45 anos, ele brincou com a reportagem de que está “na flor da idade” para realizar os exames.

Ao Correio da Manhã, ele contou que não teve que realizar o exame de toque, e sim uma bateria de exames. “Eu perguntei ao médico e ele disse que não havia necessidade [do exame de toque], mas eu tenho que voltar uma vez ao ano para repetir os exames.



Paulo Campos realiza todos os exames, sem tabus

Mas se eu tivesse que fazer, eu faria o exame sem problemas”, contou Paulo.

A reportagem também conversou com o pedagogo e funcionário público Luciano Santos, de 57 anos. Ele contou que a empresa em que ele trabalha exige que os funcionários realizem exames periódicos, incluindo as consultas e exames PSA e de toque.

Ele relatou que realizou o exame pela primeira vez antes mesmo de ter idade, por questões de saúde.

“Eu estava fazendo uma consulta de rotina com meu pai, e ele teve inflamação na próstata. A inflamação não é câncer, muitas vezes é só fazer aquela raspagem. Então eu resolvi fazer, tinha 42 anos. O médico falou ‘não, você está muito novo ainda’. Então você vai ter que fazer só uma após os 50 anos’. Mas eu fiz nessa época”, contou.

E, ao longo de 14 anos realizando os exames anualmente, ele nunca teve nenhuma inflação ou qualquer problema no órgão.

### Tabus

O médico urologista Antônio Neto, explicou que, apesar da campanha do Novembro Azul ter começado em 2003, até hoje se percebe “algum grau de resistência dos homens”.

“Isso decorre de preconceito, é uma mistificação do exame de próstata, da consulta de rotina e também porque o homem não está habituado, diferente da mulher que vai no ginecologista todo ano, a ver o médico com regularidade. A gente percebe que o Novembro Azul tem um papel muito importante, seja da iniciativa pública ou privada. Ano a ano, os homens vão tendo mais contato com informação, o que ajuda a desmistificar o check-up anual com urologista na prevenção do câncer de próstata”, disse o médico.

Questionado pela reportagem, o funcionário público Luciano Santos considera de extrema importância homens com mais de 50 anos realizarem os exames de próstata regularmente, apesar dos preconceitos. “Tenho colegas que falam assim: ‘O meu falecido pai nunca fez’. E o pai

morreu de que? Câncer de próstata. O cara segue o exemplo do pai que morreu. Mas porque ele é heterossexual não pode fazer esse exame porque senão vai ficar ‘mal’ pra ele. Isso eu acho uma bobeira. Eu acho que os homens têm que que pensar um pouco na sua família, parar com isso. Porque não leva a nada, pode levar só a um caixão”, disse.

Mas, apesar dos preconceitos, o servidor Paulo Júnior considera que a atual geração de homens na faixa etária de fazer o exame vem quebrando esses tabus. “Eu me lembro do meu avô, que chegou a fazer o exame de toque, e isso era um assunto proibido dentro de casa. Ninguém podia tocar no assunto. Mas, em compensação, comigo, antes de eu pensar em fazer, eu tenho amigos que fizeram e que me aconselharam a fazer. No meu ciclo social, eu não encontrei ninguém até hoje que tenha me relatado que tenha problema ou algum medo do exame. Inclusive amigos que não se encaixam em pensamentos mais progressistas, mas eles estão mais preocupados com a saúde do que com esse tabu”, relatou à reportagem.

# Segunda marcada por fé e luta contra racismo

Após quatro anos, foram retomadas nesta segunda-feira (20) as festividades do Dia da Consciência Negra na Serra da Barriga, em Alagoas, no Parque Memorial do Quilombo dos Palmares. O local foi sede do quilombo que teve Zumbi como último líder. A data estabelecida para celebrar a luta contra o racismo no Brasil é o dia da morte da liderança quilombola.

Na madrugada desta segunda-feira (20), sacerdotes das religiões de matriz africana subiram a serra, em rituais, para cultuar os ancestrais. No início da manhã, foram levadas flores em oferenda às orixás femininas das águas, na lagoa do parque. “A água é a força da natureza”, enfatizou Pai Célio Rodrigues, um dos responsáveis por conduzir as celebrações.

À frente dos trabalhos também estava Mãe Mirian, que, com 89 anos, é uma das matriarcas das religiões de matriz africana de Alagoas. “É um grande dia de emoção, quando viemos homenagear 300 e poucos anos da morte do filho de Palmares”, disse a líder do Ilé N’ifé Omi Omo Posú Bétá, que fica em Maceió. “Espero que isso aqui seja respeitado, valorizado, porque é um patrimônio histórico, não só de Alagoas, mas do nosso Brasil, e talvez do mundo todo, onde viveu um herói que lutou pela liberdade do negro”, acrescentou a sacerdotisa.

### Rio

Em dia de feriado, a Avenida Presidente Vargas, uma das mais importantes do Rio de Janeiro, costuma ficar vazia. Mas, nesta

segunda-feira (20), o cenário foi diferente. No meio da via fica o Monumento Zumbi dos Palmares, que exibe um busto gigante do herói da resistência negra contra a escravidão. Ativistas, capoeiristas e crianças tomaram os pés do monumento para exaltar o legado do herói negro.

O Dia da Consciência Negra é celebrado neste 20 de novembro para dar visibilidade ao líder que morreu nesta data, em 1695, em combate pela liberdade do povo negro.

O Rio de Janeiro é um dos seis estados em que a data é feriado. Em 1.260 municípios, há leis que tornam o dia 20 de novembro feriado, mesmo sem lei estadual. A Fundação Cultural Palmares vai propor que o dia seja declarado feriado em todo o país.



Celebração na Serra da Barriga foi retomada

Rovena Rosa/Agência Brasil