



Cuidar da sua saúde é algo que você não pode deixar para depois. A melhor maneira de fazer isso é através da prevenção. Já pensou em como as consultas e exames regulares ajudam a acompanhar o que está acontecendo no seu corpo? E não é só isso, eles também permitem que os profissionais de saúde tenham uma visão completa do seu histórico de saúde. Isso faz toda a diferença na hora de evitar problemas futuros.

O **Novembro Azul** é uma campanha criada para lembrar você, homem, da importância de se cuidar. O foco principal é o câncer de próstata, que é um dos tipos de câncer mais comuns entre os homens. Mas não para por aí. A campanha também fala sobre outras doenças que podem afetar a sua saúde. Vamos conhecer mais sobre alguma delas?

### Câncer de Próstata

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens e a segunda maior causa de morte por câncer na população masculina. Alguns dos principais fatores de risco incluem a idade avançada, histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos, obesidade e exposição a substâncias químicas no ambiente de trabalho.

Embora o Ministério da Saúde não recomende o rastreamento universal para todos os homens, ele orienta que é essencial estar atento a sinais de alerta, como dificuldade para urinar, presença de sangue na urina ou diminuição no fluxo da urina. Se você perceber algum desses sintomas, é importante buscar atendimento médico o mais rápido possível para garantir um diagnóstico precoce e aumentar as chances de tratamento eficaz.

### Câncer de Pulmão

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de pulmão é o terceiro tipo mais comum entre os homens no Brasil. No final do século XX, esse câncer se tornou uma das principais causas de morte evitáveis no país. Existem vários fatores que aumentam o risco de desenvolver a doença, como a exposição à poluição do ar, infecções pulmonares frequentes, doença pulmonar obstrutiva crônica, fatores genéticos e histórico familiar de câncer de pulmão.

Os sinais e sintomas do câncer de pulmão podem estar ligados à extensão do tumor, às metástases (quando o câncer se espalha para outras partes do corpo) ou às síndromes paraneoplásicas (consequências de substâncias produzidas pelo tumor). Além disso, o paciente pode apresentar sintomas como falta de ar (dispneia), chiado no peito (sibilo) e febre.

Para investigar casos suspeitos, o primeiro passo é realizar uma radiografia de tórax e, em seguida, uma tomografia computadorizada de tórax. Se o médico especialista confirmar a suspeita de câncer, outros exames serão feitos para avaliar a extensão da doença e definir o tratamento mais adequado.

### Câncer de Testículos

O câncer de testículo representa cerca de 1% dos tumores masculinos no mundo e, quando detectado precocemente, tem altíssimas chances de cura, apresentando um baixo índice de mortalidade. Os principais sinais e sintomas incluem o surgimento de um nódulo duro, geralmente indolor, diminuição do tamanho dos testículos e uma dor vaga na parte inferior do abdômen.

Se você perceber qualquer uma dessas alterações, é importante procurar um serviço de saúde quanto antes. O diagnóstico da doença pode ser feito através de exames clínicos, laboratoriais ou radiológicos, permitindo a identificação e o tratamento precoce.

### Câncer de Pênis

O câncer de pênis é um tumor raro, com maior incidência em homens a partir dos 50 anos. Esse tipo de câncer pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, já que o tratamento pode afetar tanto a vida sexual quanto a função urinária, levando a estresse psicológico, emocional e social.

A boa notícia é que as principais medidas de prevenção são simples: higiene adequada do pênis, uso de preservativos durante as relações sexuais e vacinação contra o HPV. Estes cuidados podem reduzir bastante o risco de desenvolver a doença.

O sinal mais comum do câncer de pênis é o aparecimento de uma ferida ou úlcera persistente na glândula, prepúcio ou no corpo do pênis.

A detecção precoce é fundamental e pode ser feita com exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos ou radiológicos. Quanto mais cedo o diagnóstico for feito, melhores serão os resultados do tratamento.

### Câncer de Pele

O câncer de pele é o tumor mais comum no Brasil e no mundo, e sua principal causa é a exposição excessiva ao sol. Ele pode ser classificado em duas categorias: câncer de pele melanoma e câncer de pele não melanoma.

O câncer de pele melanoma pode aparecer em qualquer parte do corpo, inclusive nas mucosas, na forma de manchas, pintas ou sinais. Já o câncer de pele não melanoma, que é mais comum no Brasil, apresenta uma alta taxa de cura quando detectado e tratado precocemente. Os principais sinais de alerta incluem uma lesão que evolui lentamente ou uma ferida que surge sobre uma cicatriz, especialmente aquelas resultantes de queimaduras. Qualquer pessoa pode desenvolver câncer de pele, mas indivíduos com pele muito clara, albinos, pessoas com vitiligo ou que fazem uso de imunossupressores são mais sensíveis aos efeitos do sol. Para prevenir o câncer de pele, é importante seguir algumas recomendações: evite a exposição ao sol, especialmente entre 10h e 16h, quando os raios solares são mais intensos. Use sempre óculos de sol com proteção UV, roupas que cubram a pele, chapéus de abas largas, além de se abrigar em locais com sombra ou usar guarda-sóis. Essas precauções ajudam a proteger sua pele e reduzir o risco de câncer.

Não esqueça que o grande benefício de se prevenir é que, se alguma doença for detectada precocemente, as chances de sucesso no tratamento são muito maiores. Então, mesmo que você não esteja sentindo nada, faça seus exames regularmente e consulte seu médico. Prevenir é sempre o melhor caminho para viver mais e com mais qualidade.

**Fontes:** Ministério da Saúde; Instituto Nacional de Câncer (INCA) e Organização Mundial da Saúde (OMS).

### Mês de Prevenção ao Câncer de Próstata

