



INFORMATIVO CIPA



NOVEMBRO AZUL

O mês mundial do combate à diabetes, ao câncer de pâncreas é também o mês nacional de combate ao câncer de próstata e em diversos países, durante esse mês, acontece o “Movember”.

Trata-se de um movimento de alerta para a Saúde Masculina (Câncer de Próstata, Câncer de Testículo, Saúde Mental e Sedentarismo).

CÂNCER DE PRÓSTATA

INCIDÊNCIA DO CÂNCER DE PRÓSTATA: 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 e considerando ambos os sexos, é o segundo tipo mais comum

O QUE É A PRÓSTATA? É uma glândula que só o homem possui e localizada na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). 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.

SINAIS E 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 à noite). Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

FATORES DE RISCO:

- A idade é um fator de risco importante, uma vez que tanto a incidência quanto a mortalidade aumentam significativamente após os 50 anos.
- Pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos, podendo refletir tanto fatores genéticos (hereditários) quanto hábitos alimentares ou estilo de vida de risco de algumas famílias.
- Excesso de gordura corporal.
- Exposições a aminas aromáticas (comuns nas indústrias química, mecânica e de transformação de alumínio) arsênio (usado como conservante de madeira e como agrotóxico), produtos de petróleo, motor de escape de veículo, hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPA), fuligem e dioxinas estão associadas ao câncer de próstata.

DIABETES

O QUE É DIABETES? Diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. Pode causar o aumento da glicemia e as altas taxas podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte.

A causa do tipo de diabetes ainda é desconhecida e a melhor forma de preveni-la é com práticas de vida saudáveis (alimentação, atividades físicas e evitando álcool, tabaco e outras drogas).

INCIDÊNCIA: O **Brasil** é o 5º país em termos de incidência de diabetes no mundo, com **16,8 milhões de doentes adultos** (20 a 79 anos), perdendo apenas para China, Índia, EUA e Paquistão. A estimativa da incidência da doença em 2030 chega a 21,5 milhões.

SINTOMAS DO DIABETES:

- Fome frequente;
- Sede constante;
- Vontade de urinar diversas vezes ao dia;
- Perda de peso;
- Fraqueza;
- Fadiga;
- Mudanças de humor;
- Náusea e vômito;
- Formigamento nos pés e mãos;
- Infecções frequentes na bexiga, rins e pele;
- Feridas que demoram para cicatrizar;
- Visão embaçada.

PREVENÇÃO:

Tanto o diabetes quanto o câncer de próstata podem ser prevenidos se a pessoa assumir os seguintes hábitos:

- Manter hábitos alimentares saudáveis, com ingestão de verduras, legumes e frutas;
- Reduzir industrializados, sal, açúcar, gorduras e carboidratos refinados;
- Manter o peso controlado;
- Evitar o consumo de álcool, tabaco e outras drogas;
- Praticar ao menos 30 minutos de atividades físicas diariamente.

FONTES:

https://www.qualicorp.com.br/qualicorp-explica/saude-e-bem-estar/dia-mundial-da-diabetes/?utm_source=qualicorp&utm_medium=email&utm_campaign=email_newsnovembro20_qualicorp
<http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>
<https://www.ictq.com.br/varejo-farmaceutico/745-o-mapa-do-diabetes-no-brasil#:~:text=Em%202020%2C%20calcula%2Dse%20que,de%20pessoas%20viverem%20com%20diabetes.>
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000100027
<https://vencercancer.org.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata-tipos-de-cancer/prevencao-11/>
<https://www.ufrgs.br/telessauders/noticias/novembro-azul-nao-e-outubro-rosa-2/>

