

Novembro Azul Promoção e Prevenção

A importância do incentivo e conscientização de cuidados com a saúde do homem

Por Daiane Brito

Foto: Divulgação



Elizia Ester Calixto Paiva

Doutoranda em Ciências da Saúde, Mestre em Neurociências da Saúde no Instituto de Pesquisa Servidor Estadual de São Paulo (IASPE). Especialista em docência em nível Superior, Técnico e Médio Faculdade Aldeia de Carapicuíba (FALC) Brasil. Especialista em Gerenciamento dos Serviços de Enfermagem pela Faculdade Aldeia de Carapicuíba (FALC) Brasil, Saúde Pública com Ênfase no (PSF) Faculdade Aldeia de Carapicuíba (FALC) Brasil. Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário Nove de Julho UNINOVE. Atualmente atua como Coordenadora do Curso de Graduação em Enfermagem nas Universidades Anhanguera de São Paulo Unidade Belenzinho e Universidade Sant'Anna, sendo também membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE). Representante da Instituição de Ensino Superior frente às Comissões de Avaliação do Ministério da Educação (MEC). Escritora, autora de livros e artigos científicos.

O mês de novembro é dedicado a Campanha Novembro Azul que visa conscientizar a população sobre a prevenção e os cuidados que são necessários ter com a saúde do homem. Dando maior destaque ao câncer de próstata, uma vez que esse é o tipo mais comum entre os homens brasileiros, ficando atrás apenas do câncer de pele.

Segundo o Instituto Lado a Lado pela Vida (LAL), responsável por lançar a campanha "Novembro Azul" no Brasil, atualmente o país registra cerca de 68 mil novos casos e 13 mil mortes causadas pelo tumor. A falta de informação, o preconceito e a vergonha são algumas das causas que levam o público masculino a deixar de lado procedimentos simples, rápidos, indolores e fundamentais para identificar a doença em estágio inicial. Ainda segundo com Instituto LAL, o tratamento para quem identifica precocemente o câncer de próstata chega a índice de cura de até 90%.

A conscientização é de extrema importância para a redução do índice de mortalidade causada pelo câncer de próstata. Infelizmente ainda existem muitos tabus relacionados à masculinidade do homem, quanto a cuidados com a própria saúde, que precisam ser quebrados.

Para conhecer mais sobre o assunto, conversamos com a Enfermeira Elizia Ester Calixto Paiva, Coordenadora do Curso de Graduação em Enfermagem nas Universidades Anhanguera e Universidade Sant'Anna em São Paulo.

Revista Nursing: Desde 2011, ano em que foi lançada no Brasil, a Campanha Novembro Azul tem ganhado cada vez mais força. Qual é importância desta campanha?

Elizia Ester Calixto Paiva: O câncer de próstata, tipo mais comum entre os homens, é a causa de morte de 28,6% da população masculina, no Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, de acor-

do com o INCA (Instituto Nacional de Câncer). A importância da campanha é fazer com que os homens se conscientizem da importância do exame para a prevenção do câncer e para um diagnóstico precoce.

Nursing: É comum ouvirmos que homens não cuidam muito da sua saúde. Quais são os principais fatores que contribuem para que o homem não se cuide?

Elizia: O primeiro fator, e o mais comum, é a cultura de que o homem como provedor não tem tempo de cuidar da saúde como a mulher, embora hoje a mulher também seja provedora. Devido isso ser um fator cultural o homem apenas procura o médico quando já está muito doente. Ligado a Campanha do Novembro Azul, que está relacionada à conscientização e prevenção do câncer de próstata, existe o mito sobre o exame do toque retal, isso está muito envolvido com a masculi-

nidade do homem. Então, o homem que vai fazer o toque retal, acha que está tendo sua masculinidade ferida, por isso evita procurar o médico urologista, para não ter que se submeter ao toque retal. Embora hoje, o médico, além de realizar o toque retal também entra com o exame PSA, que é um exame de sangue. Então, são esses dois fatores: o fator do homem ser provedor, não ter tempo e não ter a cultura de ir ao médico e também o fator dele ter esse preconceito com o exame.

Nursing: Qual é a importância dos profissionais da enfermagem na orientação da prevenção de doenças e cuidados com a saúde do homem?

Elizia: A Enfermagem tem grande importância por ter um papel fundamental na promoção e prevenção, recuperação e reabilitação da saúde. Sendo assim ela tem participação em todos os estágios da saúde do indivíduo, da família e comunidade. Trabalhando na promoção e na prevenção da saúde do homem ela traz para si uma grande responsabilidade de educar e orientar, afinal, ainda vivemos em uma sociedade machista que enxerga o homem como provedor e como um ser que não pode se abater.

Nursing: O câncer de próstata é a segunda maior causa de morte pela doença em homens no Brasil. Quais são as formas de preveni-la?

Elizia: Realizando exames preventivos.

Nursing: Quais são os principais sinais da doença?

Elizia: Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Na fase avançada, os sintomas são: dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e a presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

Nursing: Quais os fatores de risco?

Elizia: Existem três fatores principais de risco: Histórico de câncer de próstata na família; raça, homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer e obesidade.

Nursing: Quais os meios eficazes de identificação da doença?

Elizia: O diagnóstico precoce mesmo na ausência de sintomas. Homens a partir dos 45 anos com fatores de risco ou 50 anos sem estes fatores devem ir ao urologista para conversar sobre o exame, os

quais são: toque retal e de sangue PSA. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como as biópsias, que retiram fragmentos da próstata para análise, guiadas pelo ultrassom transretal.

Nursing: Como proceder em casos de constatação da doença?

Elizia: A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como: estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade existe a opção da vigilância ativa, na qual, periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.

Nursing: Em sua opinião, além de campanhas como Novembro Azul, o que mais pode ser feito para conscientização das pessoas em relação aos cuidados com a saúde do homem?

Elizia: Na verdade, como toda a doença, não é necessária uma data especial para realizar a prevenção. O que pode ser feito é a conscientização deste público, em específico, e desmistificação de tudo sobre a doença, fazendo com que os homens procurem ter mais cuidado com a sua saúde. 🐾

Porque surgiu o Novembro Azul?

A campanha Novembro Azul surgiu na Austrália, em 2013, quando alguns amigos tiveram a ideia de deixar o bigode — que, na época, estava fora de moda — crescer com o objetivo de chamar a atenção para a saúde masculina. No começo, um grupo de 30 homens aceitou a proposta, e assim surgiu a Movember Foundation, uma organização sem fins lucrativos que busca arrecadar fundos para pesquisar e auxiliar o tratamento do câncer de próstata e outras doenças que acometem os homens frequentemente. O nome Movember veio da junção da palavra inglesa moustache (bigode) com november (novembro). Atualmente, há também quem se refira à campanha como No Shave November (Novembro Sem Barbear, traduzido para o português). O mês foi escolhido

por conta do Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata, comemorado em 17 de novembro.

Conforme os anos foram se passando, a campanha conquistou cada vez mais adeptos, até se tornar mundial. Representada pela cor azul, hoje a ação é realizada em mais de 20 países. Durante o mês de novembro, os homens deixam o bigode crescer e as mulheres participam da campanha vestindo a cor azul.

Inspirado neste movimento o Instituto Lado a Lado pela Vida lançou a Campanha “Novembro Azul”, no Brasil, em 2011, e têm ganhado cada vez mais força. De acordo com informações do site do LAL, as ações promovidas pelo Instituto em 2017 atingiram cerca de 100 milhões de pessoas em todo o Brasil.