

IDARON

RO
★
GOV



NOVEMBRO

Azul

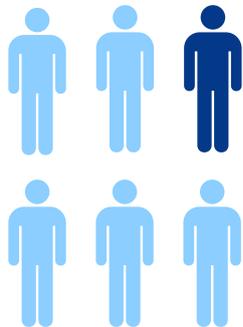


**Seu corpo é seu templo!
Em Novembro Azul e sempre, lembre-se de se
dedicar ao autocuidado, priorizando a saúde
física e mental.**

— CÂNCER DE — Próstata

Por que a campanha é tão importante?

Dados de interesse



1 a cada 6
homens tem o diagnóstico
ao longo de sua vida

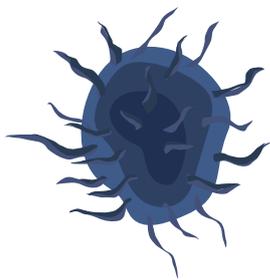


1 a cada 36
homens morrem da
doença no mundo.
No Brasil são mais de 12
mil todos os anos

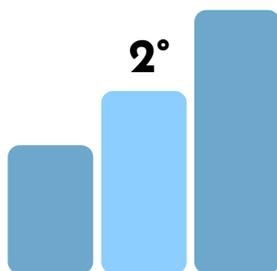


Quase 50%
dos homens brasileiros
nunca se consultaram
com um urologista.

PREVINA-SE!



São descobertos cerca de
68.800 mil
novos casos de câncer de
próstata no país por ano



2° tipo de câncer
que mais mata homens
no Brasil (perde apenas
para o câncer de pele não
melanoma);

É possível prevenir o
câncer de próstata ?

Quais são os SINTOMAS



Sangue na urina



Febre



Dor nas articulações



Urgência ao urinar



Urinar frequentemente
a noite



Sensação de
queimação ao urinar



Dores na área
próximas a genital



Dores abdominais



Dores na lombar



Evitar o consumo
de bebidas
alcoólicas



Manter o peso
corporal
adequado

**Adotar praticas
saudáveis diminui os
riscos de várias
doenças inclusive o
cancêr.**



Ter uma
alimentação
saudável



não fumar



praticar
atividade física

Como o câncer de próstata afeta a saúde mental e emocional.

O câncer de próstata pode afetar profundamente o aspecto emocional e mental dos homens, gerando sentimentos de medo, ansiedade, incerteza e até depressão.

A notícia de um diagnóstico de câncer, especialmente quando relacionado à saúde masculina e à sexualidade, pode impactar a autoestima e a autopercepção, causando estresse psicológico.

Questões como a perda de controle sobre o próprio corpo, as mudanças no desempenho sexual, o medo da morte ou das limitações físicas pós-tratamento são fatores que agravam esse sofrimento emocional.

Alguns homens podem ter dificuldade em expressar suas emoções ou falar sobre o diagnóstico, o que pode levar a um isolamento emocional.

Essa resistência em buscar apoio, frequentemente motivada pelo estigma associado à vulnerabilidade emocional, pode intensificar o impacto psicológico do câncer de próstata.

Além disso, os tratamentos podem causar efeitos colaterais, como incontinência urinária e disfunção erétil, que afetam diretamente a qualidade de vida e geram sentimentos de frustração ou inadequação.



Como procurar ajuda?

Terapia psicológica: Um psicólogo pode ajudar a lidar com o impacto emocional do diagnóstico e dos tratamentos. A psicoterapia proporciona um espaço seguro para expressar sentimentos, medos e angústias, além de ajudar a desenvolver mecanismos saudáveis de enfrentamento.

Grupos de apoio: Participar de grupos de apoio para homens com câncer de próstata pode ser uma ótima maneira de compartilhar experiências, trocar conselhos e encontrar força em histórias semelhantes. O apoio social é fundamental para reduzir o isolamento emocional.

Apoio familiar: Conversar abertamente com familiares e amigos próximos sobre os medos e dificuldades enfrentados pode ser um alívio emocional. Ter uma rede de apoio forte contribui para o bem-estar mental e ajuda no processo de recuperação.

Acompanhamento psiquiátrico: Em casos mais severos de ansiedade ou depressão, pode ser necessário procurar um psiquiatra. Medicamentos para controle de sintomas emocionais e transtornos mentais podem ser indicadas em combinação com a terapia.

Atividades físicas e práticas de relaxamento: Manter-se fisicamente ativo, dentro das possibilidades médicas, pode ajudar a melhorar o humor e reduzir o estresse. Atividades como yoga, meditação ou técnicas de respiração são excelentes formas de aliviar a tensão e promover o bem-estar mental.

Buscar apoio emocional é tão importante quanto o tratamento médico, e ajuda a enfrentar o câncer de próstata com mais resiliência e qualidade de vida.

