

ATIVIDADE DA 40ª SEMANA

(29 de novembro a 03 de dezembro de 2021)

Disciplina; Língua Portuguesa Prof. Jocildo Eufrasio

Turmas: 7A, 7B e 7C Turno: Tarde

Meus queridos alunos, a atividade desta semana tem como objetivo fazer uma pesquisa sobre um assunto muito sério que se relacionam ao homem que é o câncer de próstata. Apesar de não está ligado a idade de vocês diretamente, tem uma grande importância como conhecimento, inclusive para alguém da família ou amigo que você conhece. Não leve na brincadeira, pois tem pessoas sofrendo muito por não ter tido essas informações na época correta. Então vamos estudar? Comece lendo o texto abaixo:

Novembro Azul: a vez dos homens encararem o câncer de frente e cuidarem da saúde

Quando o assunto é cuidar da própria saúde, os homens são mais resistentes do que as mulheres. “O homem brasileiro precisa se tornar consciente da sua saúde e da necessidade de fazer avaliação periódica com seu médico”, alerta o presidente da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), Sebastião Westphal.

Esse chamamento ao público masculino para cuidar mais de si é um dos lemas da campanha Novembro Azul, que além de abordar a saúde de forma geral, trata do segundo câncer mais comum entre os homens, o câncer de próstata, que fica atrás apenas do câncer de pele não-melanoma. A estimativa do Instituto Nacional do Câncer (Inca) é que a incidência este ano seja de 68.220 casos. Ou seja, a cada hora, sete homens recebem o diagnóstico do câncer de próstata no Brasil. O tumor mata cerca de 20% dos pacientes (14.484 óbitos em 2015).

A boa notícia é que os homens que fazem exames e descobrem a doença precocemente terão chances de cura muito maiores. “O câncer de próstata é um dos cânceres mais curáveis que existem”, avisa o oncologista Fernando Maluf, um dos fundadores do Instituto Vencer o Câncer (IVOC). “O principal fator para manter altas as taxas de cura é o diagnóstico precoce, com os exames de rastreamento”.

Um dos grandes desafios dos médicos que cuidam da saúde masculina é enfrentar o medo. “Felizmente a consulta ao urologista tem sido bastante mais frequente. Mas ainda existe o medo de ter um diagnóstico; esse fator é muito presente no homem brasileiro”, explica Westphal. O urologista acredita que há o temor de ficar doente e deixar de ser o provedor da casa, mas é preciso lembrar que nem todos terão a doença. “Estatisticamente temos 14% de diagnósticos; é importante descobrir esses 14% com mais brevidade possível, para termos doenças localizadas e aumentar as chances de cura”.

A melhor forma de vencer esse medo, ressalta Westphal, é difundir informações – como a indicação dos exames de rastreamento, para avaliar a saúde sem esperar ter sintomas. Homens a partir de 50 anos – ou 45 anos, se tiver fatores de risco (histórico familiar da doença: pai, irmão, tio; raça negra e obesidade mórbida) – devem fazer os exames de toque retal e PSA. “O PSA é um exame sanguíneo e não substitui o toque retal, porque nós temos casos de PSA normal com toque retal alterado, e a partir daí fazemos biópsia e os tratamentos necessários”, avisa Maluf.

O oncologista esclarece que nem todo câncer de próstata vai exigir medidas imediatas. “Sabemos que mais ou menos um terço dos pacientes com diagnóstico de doença precoce não precisam de tratamento imediato. O seguimento, chamado vigilância ativa, é uma das condutas mais recomendadas: através de exames regulares se monitora o câncer”. Se o câncer não crescer ao longo de anos, nada precisará ser feito. “Caso o câncer cresça, aí sim os tratamentos, como cirurgia e radioterapia, serão recomendados”.

Como toda doença, a melhor opção é a prevenção do câncer de próstata. Por isso, Westphal lembra que o ideal é o homem ir ao médico desde cedo, para ter um acompanhamento completo

de sua saúde. Maluf complementa: evitar dietas com excesso de gordura e de carboidrato, e dar preferência a uma alimentação baseada em frutas, legumes, vegetais; além de praticar exercício físico e combater a obesidade. “Esses são os fatores de risco que podemos controlar”, conclui o oncologista.

Durante todo o mês de novembro o Instituto Vencer o Câncer realizará ações de divulgação de informações de prevenção, cuidados e tratamentos do câncer de próstata.

Acompanhe no site www.vencerocancer.org.br.

Atividade: Pesquise e responda em seu caderno as questões abaixo sobre o câncer de próstata.

1. O que é próstata?
2. Onde fica localizada a próstata no homem?
3. Para que serve a próstata?
4. Quais as doenças mais comuns da próstata?
5. O que é o câncer de próstata?
6. Quais os sinais de alerta da próstata?
7. Como saber se a próstata está saudável?
8. Por que a campanha dos cuidados com a próstata se chama: “Novembro azul”?
9. Agora de posse dessas informações não fique somente com você, pois elas são muito importantes para a vida de muitos homens. Você passará essas informações para outras pessoas?