



Concurso de Redação "Meu jeito de prevenir o câncer de mama e o de próstata" - Campanha Outubro Rosa/Novembro Azul

Meu jeito de prevenir o câncer de próstata

Paulo Roberto de Andrade Lima
Estudante do Ensino Médio da Escola Sesi Silvana Machado dos Santos
Empresa Grendene (Sobral)
Classificação 1º lugar

O câncer de próstata é um tumor que ocorre nessa glândula que se localiza abaixo da bexiga; ele é o mais comum em homens com mais de 50 anos de idade.

Normalmente a pessoa não sente nada, mas depois começa a sentir dificuldade de urinar e também pode ter a sensação de que a bexiga não foi totalmente esvaziada.

O jeito de se prevenir contra o câncer de próstata é indo ao médico regularmente, fazendo exames que possam comprovar o alto ou baixo grau dessa doença. Além disso, é necessário o homem parar com esta história de dizer que é "o tal", que não vai fazer exame algum, que homem não pode passar por isso. Pois eu digo que sim! Nós, homens, devemos fazer exames, para que possamos viver melhor e por mais tempo, pois muitos já morreram por causa do machismo.

Outra maneira de prevenção é comermos muitas frutas e verduras, por exemplo, tomate, melancia, brócolis, além de praticar bastantes exercícios físicos.

Se pararmos para pensar e fizermos direitinho o que o urologista recomendar, seremos pessoas saudáveis e não iremos pôr em risco nossa saúde, que é tão valiosa!

Chega de sofrer! Vamos ao médico para vivermos!



Concurso de Redação "Meu jeito de prevenir o câncer de mama e o de próstata" - Campanha Outubro Rosa/Novembro Azul

Meu jeito de prevenir o câncer de próstata

Fábio de Oliveira Reinaldo
Estudante do Ensino Médio da Escola SESI Silvana Machado dos Santos
Empresa Grendene (Sobral)
Classificação 2º lugar

O câncer de próstata é uma doença que ocorre na glândula abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis.

Alguns médicos recomendam a realização do toque retal e da dosagem do PSA a todos os homens acima de 50 anos. Para aqueles com histórico familiar de câncer de próstata (pai e irmão) antes dos 50 anos, os especialistas recomendam realizar esses exames a partir dos 45 anos. Vale lembrar que somente o médico pode orientar quanto aos riscos e benefícios da realização desses exames.

Não existem evidências de que a realização periódica do toque retal e dosagem de PSA em homens que não apresentem sintomas previnam totalmente contra a mortalidade por câncer de próstata; porém, quando é diagnosticado com antecedência e o tratamento é realizado, muitas vidas são salvas.

Particularmente, considero os exercícios físicos e a alimentação saudável maneiras mais eficazes de manter a saúde como também prevenir o câncer de próstata.



Concurso de Redação "Meu jeito de prevenir o câncer de mama e o de próstata" - Campanha Outubro Rosa/Novembro Azul

Meu jeito de prevenir o câncer de próstata

Antonio Talvânio Lima Matos
Estudante do Ensino Médio da Escola Sesi Euzébio Mota de Alencar
Empresa Vulcabras/Azaleia
Classificação 3º lugar

O câncer de próstata é uma doença que atinge os homens. Ela é diagnosticada após fazer o exame de PSA, que é a coleta de sangue e o toque retal, feito pelo médico especialista; esse procedimento somente poderá ser realizado em homens acima de 45 anos, pelo menos uma vez a cada ano; os com idade inferior, acima de 40, poderão fazê-lo se já tiverem ocorrência de algum caso na família.

Meu jeito de prevenir essa doença é começar fazer todos os tipos de exames de rotina, que são recomendados pelos médicos, adotar uma dieta balanceada, evitando comida muito gordurosa, comer bastante coisa saudável, como frutas e verduras e ter acompanhamento médico.

Além disso, é bom que haja diálogo entre a família, para ter um conhecimento de como evitar essa doença, procurar um especialista e pedir para os órgãos governamentais contratem mais médicos dessa área para atendimento nos hospitais e nas UPAS para que a população tenha mais conhecimento, porque esse tipo de doença só é mais diagnosticada em clínicas e a população não tem condições de pagar um plano de saúde.