



Novembro Azul

**Prevenção
é um ato
de amor!**

CARTILHA CASEMBRAPA



Apresentação

Novembro é o mês da conscientização à prevenção do câncer de próstata. A campanha nacional “novembro azul” é uma data muito importante para incentivar os homens a ter uma atenção a mais na prevenção e tratamento dessa doença; não somente conscientizar, mas esclarecer sobre preconceitos que foram associados aos procedimentos diagnósticos da saúde masculina.

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum em homens, ficando atrás somente do câncer de pele não melanoma, principalmente em homens com mais de 55 anos. De acordo com dados no INCA, Instituto Nacional de Câncer, no Brasil, em cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos. A doença é mais rara antes dos 40 anos.

Os exames de rastreamento para o diagnóstico precoce são o toque retal, feito pelo urologista, e o exame de sangue do marcador PSA (Antígeno Prostático Específico), um complementa o outro. A falta de informação é uma das causas de resistência na realização desse exame, porém, apesar de todo o preconceito e do medo, o exame não dói, é rápido, não tem ligação com ato sexual ou perda da masculinidade e, é a forma mais eficaz de preservar a saúde dos homens. Por isso, é muito importante procurar um médico, tirar dúvidas e, sobretudo, começar o tratamento o quanto antes, se for o caso.



**Vencer o
preconceito
é a primeira
atitude para
a descoberta
precoce e
cura do câncer
de próstata,
portanto, não
hesite, marque
sua consulta
com o Urologista!**

**Mês Mundial
da Prevenção
do Câncer de
Próstata**

O QUE É PRÓSTATA?

A próstata é uma glândula exócrina que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto e envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. O tamanho da próstata varia com a idade, se tornando maior ao longo do tempo.

QUAL SUA FUNÇÃO?

A função da próstata é produzir parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

É um tumor que afeta a próstata, causado pelo crescimento desordenado de células. Não há uma causa específica. Não se sabe exatamente o que causa o câncer de próstata; algumas pesquisas apontam mutações genéticas das células podendo fazer com que elas não se desenvolvam normalmente. Fatores como histórico familiar (pai ou irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos), sobrepeso e obesidade, além do próprio envelhecimento, parecem contribuir para o aumento do risco.

Para uma boa prevenção é necessário que os homens façam os exames de rotina para o rastreamento do câncer de próstata:

PSA – É um exame de sangue que analisa a quantidade do antígeno prostático específico (PSA), que é uma proteína produzida pela próstata. Após a análise da amostra, é emitido o laudo com os valores medidos em unidades de nanogramas por mililitro (ng/ml). Homens com PSA abaixo de 2,5 ng/mL devem repetir o exame de dois em dois anos, acima desse valor, devem fazer o exame todo ano.

TOQUE RETAL - Avalia o tamanho da próstata e presença de nódulos. O exame não dói, apenas causa um leve incômodo; se doer pode ser que o homem esteja com alguma inflamação no local, ou não esteja relaxado;

BIÓPSIA - É um exame que consiste na retirada de um fragmento de uma parte da próstata, para ser analisada em um laboratório. Esse exame é o único capaz de confirmar, de fato, a presença de um tumor, sendo solicitado pelo médico caso dê alguma alteração nos resultados do exame de PSA ou do toque retal.

Obs.: Para um diagnóstico mais conclusivo o médico pode solicitar outros exames, são eles: tomografia, ressonância magnética, cintilografia óssea (para verificar se os ossos foram atingidos), eco-doppler colorido, análise do jato de urina, exame de urina, ultrassonografia, PET-CT.

QUAIS SINAIS E SINTOMAS?

Em estágio inicial, geralmente, não provoca sintomas, já em estágio mais avançado pode causar alguns sintomas, como: sensação de que a bexiga está sempre cheia, dor ou ardor ao urinar, cor escura da urina, vontade frequente de urinar, dores nas

costas, nos testículos e na pélvis, sensação de queimação na uretra, dor ao ejacular, fadiga, perda de peso, entre outros.

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?

Fatores de risco podem ser encontrados na genética, idade, etnia, hábitos de vida.

Genética - Ter um familiar com diagnóstico de câncer de próstata aumenta duas vezes a chance de ter a doença.

Idade - O risco aumenta com a idade do homem, sendo maior após os 50 anos; em torno de 60% dos casos da doença acontecem em pessoas com mais de 65 anos.

Etnia – Homens com ascendência africana tendem a ter tumores mais agressivos e têm mais chances de desenvolver o câncer de próstata.

Hábitos de vida – Obesidade, uso excessivo de álcool, tabagismo, alimentação não saudável, sedentarismo, elevam chances de adquirir a doença.

Dica Importante!

O quanto antes o câncer de próstata for detectado, maior é a chance de cura, o tratamento impede que essas células se espalhem para outros órgãos, por isso é importante ir ao médico periodicamente.

QUAL TRATAMENTO?

Após o diagnóstico, o médico discutirá com o paciente as opções de tratamento, podendo ser:

Radioterapia - O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes de alta energia para combater ou inibir o crescimento das células cancerígenas e pode ser empregada de duas maneiras:

- **Radioterapia externa** - Sem contato com o paciente, atinge a próstata por intermédio de uma máquina.
- **Braquiterapia** – Quando a fonte radioativa está em contato diretamente na próstata.

Terapia hormonal – Terapia Hormonal, Bloqueio Hormonal ou Hormonioterapia, são termos usados para tratamento de câncer e tem o objetivo de reduzir o nível dos hormônios masculinos (testosterona) que estimulam o desenvolvimento do câncer, podendo ser realizado por injeções subcutâneas, aplicadas mensal ou trimestralmente ou, diariamente por meios de comprimidos via oral.

Quimioterapia – É uma forma de tratamento com medicações com objetivo de destruir tumores ou retardar o crescimento das células cancerígenas; pode ser aplicado via oral, intravenosa ou intramuscular, permitindo que o medicamento seja distribuído por meio da corrente sanguínea.

Vigilância ativa – É indicada em casos de tumores poucos agressivos, com desenvolvimento lento. Os pacientes são

tratados de acordo com seus sintomas, a fim de manterem sua qualidade de vida. O objetivo é evitar e diminuir os riscos de tratamentos mais agressivos e desnecessários.

Cirurgia da próstata (remoção) – Conhecida como prostatectomia, é a principal forma de tratamento para o câncer de próstata; na maioria dos casos, é possível remover todo o tumor maligno, principalmente quando a doença ainda não atingiu outros órgãos e possuem alto índice de resultados positivos.

O tratamento depende do tamanho e da classificação do tumor, assim como da idade do paciente. Para os idosos com tumor de evolução mais lenta, a indicação terapêutica poderá ser um acompanhamento clínico, ou seja, menos invasivo. É importante ressaltar e levar em consideração os benefícios de cada método, e seus possíveis riscos e efeitos colaterais.

COMO PREVENIR?

Não é reconhecida a causa exata do câncer de próstata, não sendo possível impedir o surgimento da doença. Fatores de risco como histórico da família, etnia, idade, não são controlados ou evitados, porém, existe a possibilidade de se diminuir o risco de ter câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis, com adoção de hábitos saudáveis de vida: praticar esportes ou atividades físicas regularmente, manter peso adequado a altura, diminuir o consumo de álcool, não fumar, consumir regularmente

cereais, verduras, frutas, legumes e evitar os produtos industrializados, também chamados de ultra processados.

Diante de tudo isso, é impossível negar os benefícios que uma consulta médica e exames de rotina podem garantir. Que tal começar agora?

Marque uma consulta com um clínico geral e garanta o check-up, e se for o caso, procure o urologista!



Essa Cartilha é exclusivamente educativa e informativa e em hipótese nenhuma deve substituir as orientações médicas. Em caso de dúvida consulte seu médico.