

**humanittare**  
always efficient

# NOVEMBRO AZUL

**9 RESPOSTAS PARA  
AS PRINCIPAIS  
DÚVIDAS SOBRE  
O CÂNCER  
DE PRÓSTATA**

 *Novembro*  
**AZUL**  
HUMANITTARE



Novembro Azul:  
diagnóstico  
precoce para  
não ter  
problema.

A presidente e fundadora do Instituto Oncoguia, Luciana Holtz, e o médico urologista Thiago Hemerly respondem às perguntas sobre o câncer de próstata, a importância do diagnóstico precoce e as ações que os homens devem adotar para ter uma vida mais saudável.





# 1 - COMO É FEITA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

Thiago Hemerly explica que, por enquanto, não existe uma medida específica que seja capaz de prevenir de forma adequada o aparecimento do câncer de próstata. Ele usa como exemplo a relação direta entre o tabagismo e o câncer de pulmão. “Nosso objetivo é a detecção precoce, que é a identificação da doença enquanto ela está numa fase inicial.

É aí que entra a necessidade do acompanhamento com o urologista para os exames e consultas periódicas”, explica.

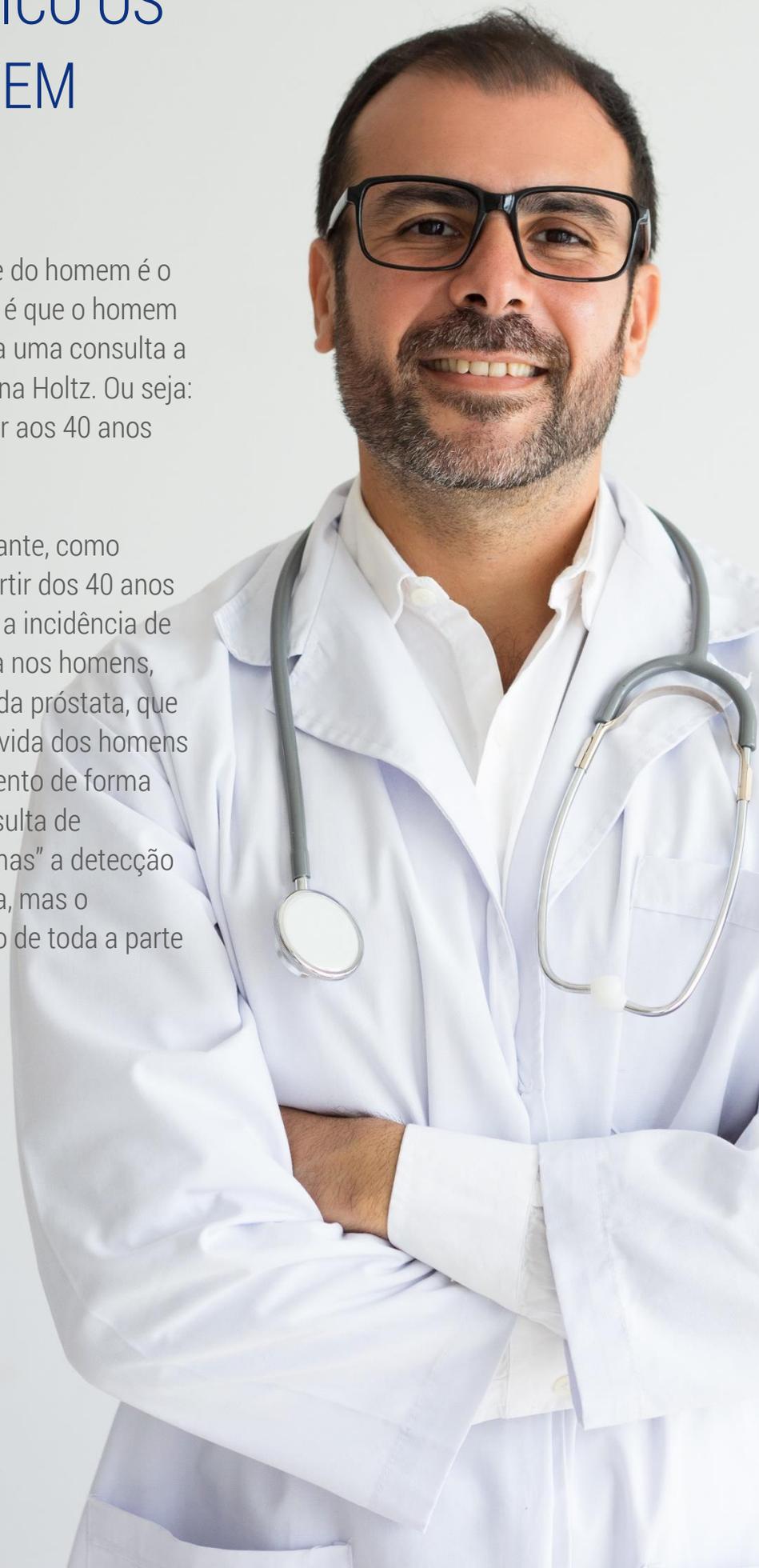




## 2 - QUAL MÉDICO OS HOMENS DEVEM PROCURAR?

“O médico que cuida da saúde do homem é o urologista, e a recomendação é que o homem procure esse especialista para uma consulta a qualquer idade”, explica Luciana Holtz. Ou seja: ele não precisa esperar chegar aos 40 anos para procurar esse médico.

Existe um outro ponto importante, como destaca Thiago Hemerly: a partir dos 40 anos de idade, começa a aumentar a incidência de hiperplasia prostática benigna nos homens, que é o crescimento benigno da próstata, que traz impacto na qualidade de vida dos homens que não fazem acompanhamento de forma adequada. “O objetivo da consulta de acompanhamento não é “apenas” a detecção precoce do câncer de próstata, mas o acompanhamento e o cuidado de toda a parte genito-urinária”, explica.



### 3 - A PARTIR DE QUE IDADE OS HOMENS DEVEM FAZER EXAMES PARA ACOMPANHAMENTO?

Quando falamos especificamente de câncer de próstata, a recomendação da Sociedade Brasileira de Urologia e da Associação Europeia de Urologia é realizar exames:

- aos 40 anos - para homens que têm mutação no gene BRCA2
- aos 45 anos - para quem possui fatores de risco, no caso, histórico familiar de câncer de próstata e homens negros (Ainda não se sabe com clareza quais as razões, mas homens negros apresentam risco de duas a três vezes maior que o restante da população masculina, bem como o dobro da probabilidade de morrer por conta da doença. Saiba mais no site Instituto Vencer o Câncer).
- aos 50 anos - para homens sem os fatores de risco.



A silhouette of a person running on a path at sunset. The person is wearing dark athletic wear and light-colored sneakers. The background is a warm, golden glow from the setting sun. A small yellow lightning bolt icon is visible in the top right corner.

## 4 - ALTERAR O ESTILO DE VIDA, ADOPTAR HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS, AJUDA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

O combate ao sedentarismo, à obesidade e ao tabagismo, de forma geral, são fundamentais para uma boa qualidade de vida, explica Luciana Holtz. Thiago Hemerly destaca que, apesar de ainda não existir uma conclusão definitiva, existem estudos que mostram uma associação de obesidade, síndrome metabólica e excesso de alimentos gordurosos com o aparecimento do câncer de próstata.



## 5 - CASO UM PARENTE PRÓXIMO TENHA TIDO CÂNCER DE PRÓSTATA, SIGNIFICA UM RISCO MAIOR PARA DESENVOLVER A DOENÇA?

Sim. “A herança genética para o desenvolvimento da doença tem um papel importantíssimo”, explica o urologista. Homens com parentes de primeiro grau com câncer de próstata têm duas vezes mais chances de desenvolver a doença do que quem não tem esse histórico na família. Essa chance aumenta para seis, se forem dois parentes de primeiro grau.





## 6 - QUAIS SÃO OS EXAMES QUE DEVEM SER REALIZADOS PARA ACOMPANHAR E/OU DETECTAR O CÂNCER DE PRÓSTATA? E COM QUE FREQUÊNCIA?

Os exames realizados no rastreamento do câncer de próstata são:

- Exame de sangue para a dosagem do PSA: pode indicar a existência ou não de um câncer no órgão. É o exame que os homens repetem com mais frequência.
- Toque retal: detecta a presença de nódulos suspeitos na próstata. Realizado quando há alteração nos níveis do PSA no sangue.
- Ressonância magnética da próstata: auxilia no processo de confirmação do câncer de próstata. Deve ser realizada antes da biópsia, para uma melhor visualização do(s) nódulo(s).
- Biópsia da próstata: é o exame que confirma as suspeitas levantadas pelos resultados do exame de PSA e do toque retal.
- O rastreamento deve ser anual, mas a periodicidade pode variar conforme a idade ou o risco para o desenvolvimento da doença.





## 7 – É MESMO NECESSÁRIO FAZER O EXAME DE TOQUE RETAL?

Sim. O toque retal pode salvar vidas. “Ao menos 10% dos diagnósticos de câncer de próstata são feitos exclusivamente pelo toque retal alterado, com PSA ainda normal”, explica Helmery.

O exame é feito rapidamente, dura poucos segundos e não causa dor, no máximo um desconforto passageiro.

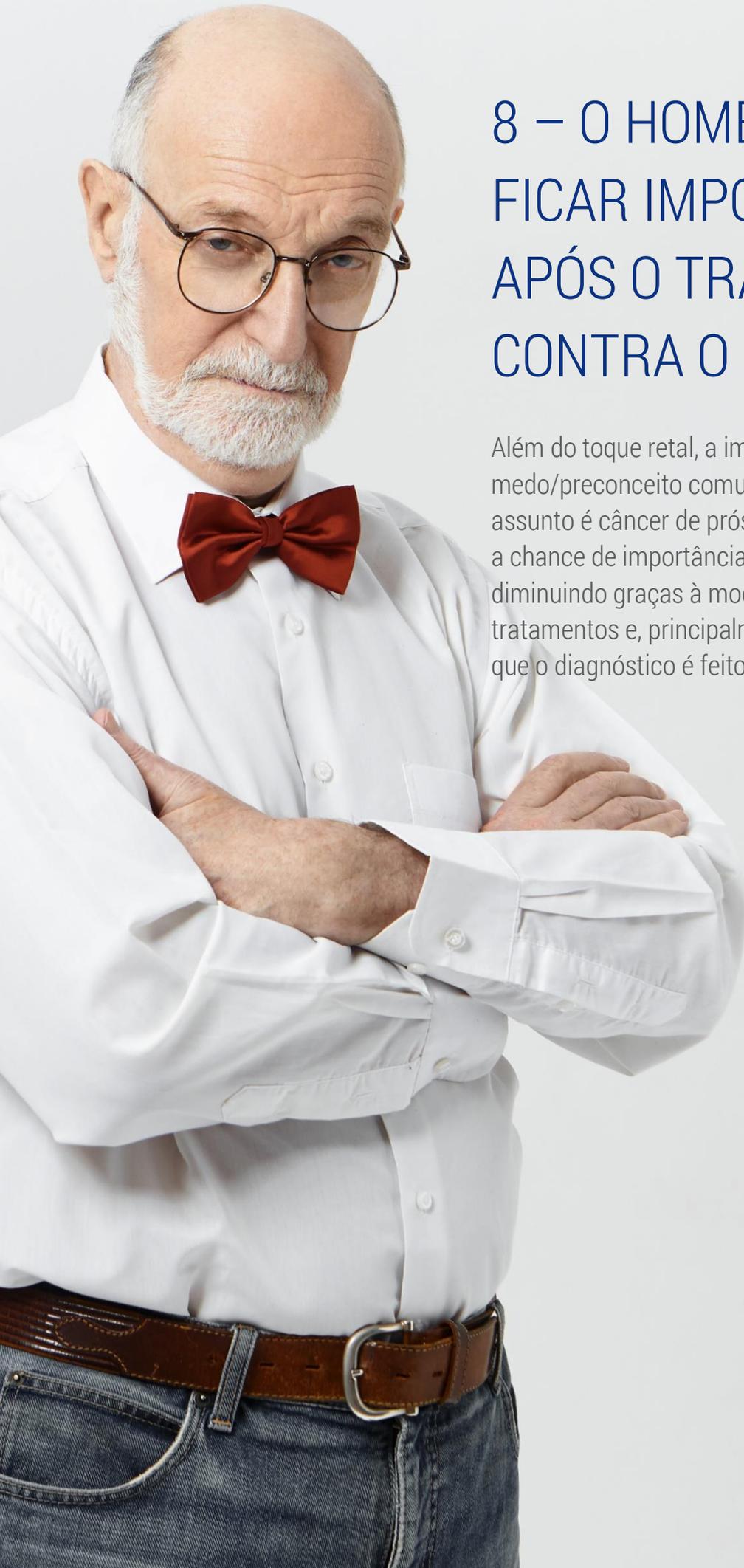
“Falar em combater o preconceito (em relação à realização do exame) é necessário”, opina Holtz. “A gente ainda ouve entre os homens o quanto isso é um desafio”. Segundo a presidente do Oncoguia, é necessário criar uma cultura de cuidado à saúde nos homens desde muito cedo.



## 8 – O HOMEM PODE FICAR IMPOTENTE APÓS O TRATAMENTO CONTRA O CÂNCER?

Além do toque retal, a impotência é outro medo/preconceito comum aos homens quando o assunto é câncer de próstata. Segundo Hemerly, a chance de importância após o tratamento vem diminuindo graças à modernização dos tratamentos e, principalmente, nos pacientes em que o diagnóstico é feito precocemente.

O recado é simples: não deixe a vergonha e o medo impedirem que você, homem, faça o melhor para a sua própria saúde.





## 9 – ALÉM DO CÂNCER DE PRÓSTATA, QUAIS OUTROS CUIDADOS O HOMEM DEVE TER COM A SUA SAÚDE?

A receita é a mesma para outros tipos de câncer ou doenças, como bem explica Holtz: “é preciso combater sedentarismo, obesidade, adotar um hábito de vida saudável, uma alimentação saudável, cortar o tabagismo, praticar sexo seguro...”.

Hemerly destaca que o acompanhamento periódico com o urologista ajuda também a prevenir, identificar e tratar outras doenças igualmente importantes para a saúde do homem, como hiperplasia prostática benigna, câncer de rim, bexiga e testículos, cálculos renais e disfunções sexuais. “O ganho de qualidade de vida e o prolongamento de uma vida mais saudável e ativa se dá pela junção de hábitos de vida saudáveis (boa alimentação, controle de peso, evitar tabagismo, prática de atividades físicas regulares) com o acompanhamento médico periódico”, explica.

65.840 - É a estimativa de novos casos para cada ano do triênio 2020-22.

25% dos pacientes com câncer de próstata morrem por causa da doença.

20% dos diagnósticos são em estágios avançados.



O recado é simples: não deixe a vergonha e o medo impedirem que você, homem, faça o melhor para a sua própria saúde.

Câncer de Próstata:  
Homem que se cuida  
tem atitude.



Referências:

Matéria publicada pelo portal Viva a Longevidade em 30/10/2020.

Portal: <http://www.oncoguia.org.br>



**humanittare**   
always efficient