



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

**Coordenação da Rede de
Assistência Estudantil (Coraes) - Proex**

NOVEMBRO ANUAL





<https://medicoresponde.com.br/quais-os-sintomas-de-cancer-de-prostata/>

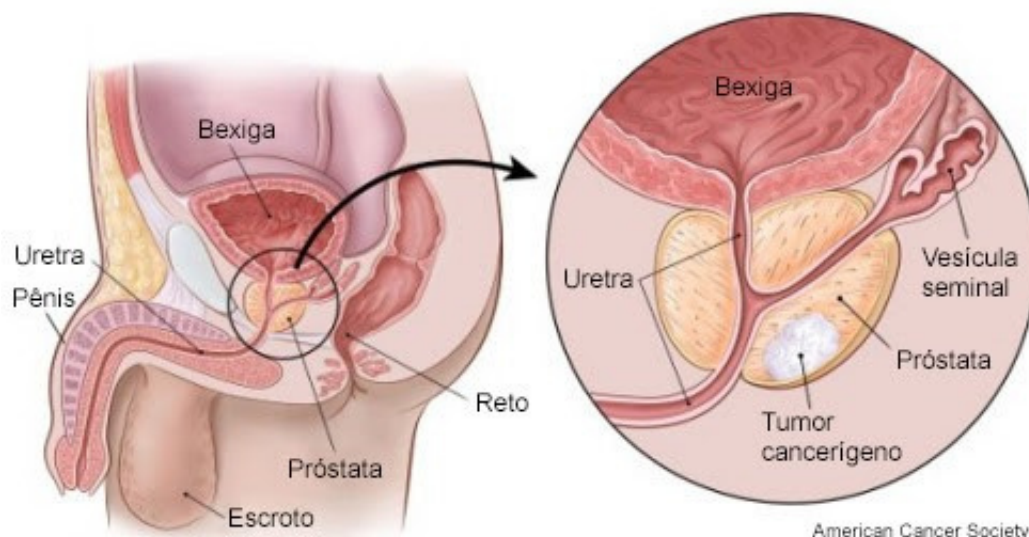
O movimento Novembro Azul, conhecido e comemorado em todo o mundo, teve início na Austrália com o Movember, movimento cujo nome surgiu da junção das palavras *moustache* (bigode em inglês) e *november* (novembro em inglês).

A iniciativa foi adotada por vários países, inclusive o Brasil, como forma de chamar a atenção dos homens para a importância da prevenção do câncer de próstata.

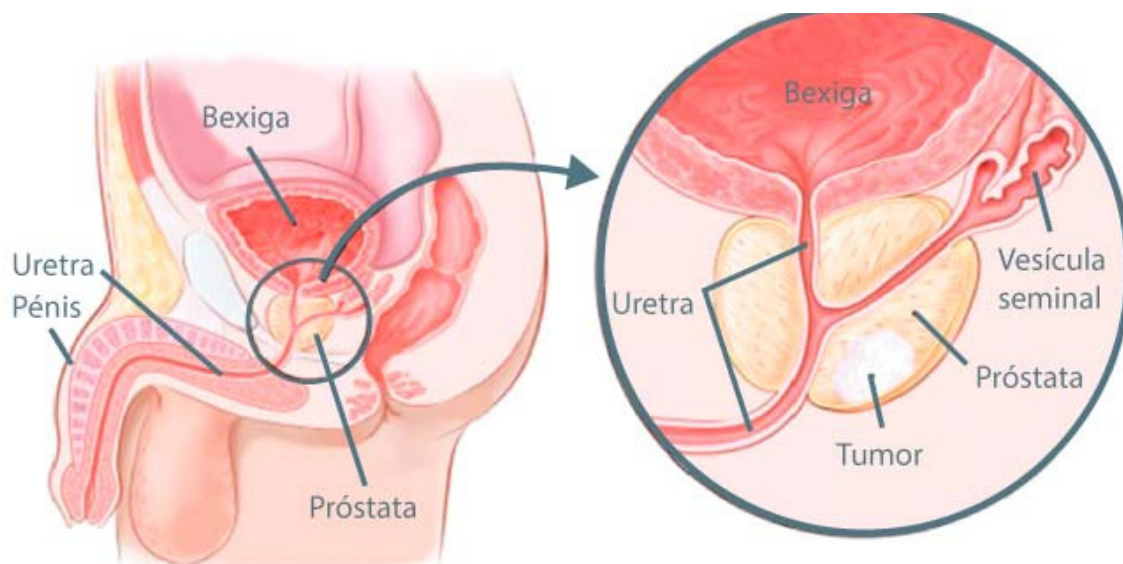
Seu principal objetivo é mudar os hábitos do público masculino em relação à saúde e ao corpo, incentivando, assim, o diagnóstico precoce de doenças como o câncer de próstata.

O que é próstata?

É uma glândula que só o homem possui. Localizada logo abaixo da bexiga e à frente do reto, a próstata envolve a porção inicial da uretra e produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides e é liberado durante o ato sexual.



<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/urologia/cancro-da-prostata/>



<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/urologia/cancro-da-prostata/>

O que é câncer de próstata?

É a doença caracterizada pela multiplicação desordenada das células da próstata. Na fase inicial, o paciente não apresenta sintomas; por isso, é imprescindível que os homens a partir dos 40 (com fatores de risco) e dos 50 anos (sem esses fatores) façam os exames específicos indicados pelo médico. Os que têm histórico familiar da doença devem avisar o médico previamente. O diagnóstico precoce é, hoje, a estratégia mais importante. Afinal, quando esse tipo de câncer é descoberto nos estágios iniciais, as chances de cura são muito mais altas.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Atualmente, em valores absolutos, no mundo, é o sexto tipo mais comum e o mais prevalente em homens, o que representa cerca de 10% do total de cânceres.

Fatores de risco:

- Idade (o risco aumenta com o avanço da idade);
- Histórico familiar de câncer de próstata;
- Obesidade;
- Sedentarismo.

Como é feito o diagnóstico?

A realização dos exames solicitados pelo médico é uma das formas de prevenção da doença.

A Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) recomenda que o exame de sangue para a dosagem do antígeno prostático específico (PSA) seja realizado anualmente, mesmo sem sintomas urinários, por homens acima dos 40 anos com histórico familiar de câncer de próstata e por aqueles acima dos 50 anos sem fator de risco. Além disso, também é importante o exame da próstata (toque retal). É recomendado ainda que, a partir desses exames e havendo indicação, seja realizada a ultrassonografia pélvica, ou prostática transretal, se disponível.

A fase inicial do câncer de próstata apresenta evolução silenciosa e não causa sintomas, mas alguns sinais merecem atenção:

- Dor ou queimação ao urinar;
- Jato urinário fraco;
- Necessidade frequente de urinar, principalmente à noite;
- Presença de sangue na urina.

Na fase mais avançada, pode apresentar os seguintes sintomas:

- Dor nas costas;
- Dores nos testículos;
- Dor nos ossos.

Prevenção

Dietas ricas em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura saturada, principalmente as de origem animal, favorecem a diminuição do risco de câncer, como também de outras doenças crônicas.

Um estudo realizado na Universidade de Harvard (nos Estados Unidos) concluiu que a ingestão de tomate e de seus derivados parece diminuir em 35% os riscos de câncer de próstata. O efeito benéfico do tomate resulta da presença de quantidades significativas de licopeno, um pigmento carotenoide encontrado na natureza. Vale lembrar que o mais indicado é o tomate de origem orgânica, pois o convencional apresenta quantidades consideráveis de agrotóxicos.

O licopeno é um composto natural e tem como principais fontes (além do tomate) a melancia e a goiaba. Ele possui grande capacidade antioxidante e tem despertado bastante interesse na comunidade científica como potencial agente preventivo e terapêutico no carcinoma da próstata.

Sabe-se ainda que a ingestão de ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa (encontrados em óleos de peixes, como salmão, atum, sardinha) pode prevenir o aparecimento de câncer de próstata.

Hábitos saudáveis, como praticar atividades físicas regularmente, manter o peso corporal adequado, diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar, também estão relacionados a essa prevenção.





<https://news.gympass.com/atividade-fisica-prevencao-cancer-de-prostata/>

Tratamentos disponíveis

O tipo de tratamento vai depender do estágio da doença em cada paciente.

- **Doença localizada** (está confinada à próstata):
 1. Vigilância ativa: acompanhamento clínico da doença quando o tumor tem características pouco agressivas;
 2. Cirurgia (dos tipos aberta, laparoscópica ou robótica);
 3. Radioterapia.
- **Doença localmente avançada** (somente ultrapassa os limites da próstata):
 1. Cirurgia acompanhada ou não de hormônio;
 2. Radioterapia.
- **Doença avançada** (está presente em outros órgãos, como ossos, gânglios e pulmões):
 1. Tratamento clínico com hormonioterapia, quimioterapia e novas drogas orais, que melhoram a qualidade de vida e aumentam a sobrevida.

A escolha do tratamento mais adequado é individualizada, ou seja, deve ser avaliada caso a caso. O mais importante é reforçar que, assim como ocorre em muitos tipos de câncer, **quando o câncer de próstata é diagnosticado precocemente, as chances de cura podem chegar a 90%.**

FIQUE ATENTO!

A ausência de sintomas não garante que não haja problemas. Por isso, sempre converse com um médico urologista e cuide da sua saúde!

REFERÊNCIAS

BÔTO, E. G. *et al.* Licopeno e prevenção do câncer de próstata: uma revisão integrativa. **Int. J. Nutrol.** 12:2–12 2019.

GOMES, R. *et al.* A prevenção do câncer de próstata: uma revisão da literatura. **Ciênc. Saúde Coletiva.** 13 (1) fev. 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer (INCA). **Câncer de próstata.** Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>. Acesso em: nov. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA (SBU). **Novembro azul.** Disponível em: https://portaldaurologia.org.br/pdf/novembro-azul/folder_nov_azul_18.pdf. Acesso em: nov. 2021.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br