



AÇÕES DE
AUTOCUIDADO E
PREVENÇÃO -
CÂNCER DE PRÓSTATA



ITAMED

Plano de Saúde do
Hospital Ministro Costa Cavalcanti

www.itamed.com.br

O que é o câncer de próstata?



A próstata é um órgão que faz parte do aparelho reprodutor masculino e sua principal função é produzir parte do líquido que forma o sêmen ou “esperma”. Esse líquido é produzido por estruturas glandulares (ácinos) e possui propriedades que ajudam a nutrir e preservar a integridade dos espermatozoides.

O câncer de próstata é uma consequência da transformação das células dos ácinos, que passam a se proliferarem de forma anormal e ganham a

capacidade de invadir o órgão e até, em alguns casos, circular pelo corpo e produzir tumores em outras partes do corpo (chamado de metástase).

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum en-

Câncer de Próstata

A gente precisa tocar

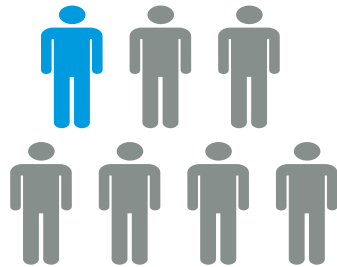
TOCAR
Nesse assunto

tre os homens, atingindo um em cada sete indivíduos. Ainda assim, segundo uma pesquisa da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), 47% dos homens entrevistados nunca fizeram o exame de toque retal.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atingindo

1 em cada 7

Indivíduos



Quais os principais fatores de risco?

- **Idade** - principal fator de risco para o câncer de próstata, quanto mais velho, maior o risco. O câncer de próstata é raro em homens com menos de 45 anos e mais comum em quem tem mais de 50 anos;
- **Genética ou História familiar** – se possuem alguém na família que já teve ou tenha esse tipo de câncer devem procurar um profissional médico para investigação;
- **Alimentação** - vários estudos indicam que determinadas dietas e/ou alimentos podem desenvolver o câncer de próstata, sendo a falta de vitamina D no organismo e dieta rica em carne vermelha;
- **Medicação** - alguns estudos indicam que há uma relação entre o desenvolvimento do câncer de próstata com o uso constante de anti-inflamatórios;
- **Obesidade** - homens obesos tendem a ter uma chance bem maior de desenvolvimento de câncer de próstata. Além disso, o risco de metástase (câncer espalhado para além do órgão afetado) e morte também é

Idade e genética são os principais fatores e como não podem ser mudados ou evitados, o importante é sempre estar atento aos sinais que o corpo pode dar e consultar o médico em



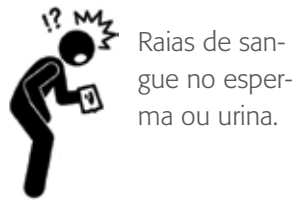
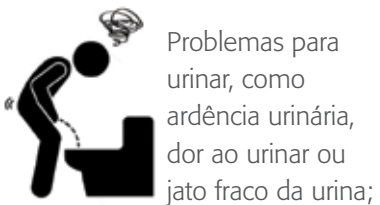
maior entre os obesos;

- **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs)** - Homens que já tiveram gonorreia possuem maior chance de desenvolverem câncer de próstata, de acordo com uma pesquisa feita pela Universidade de Michigan (EUA).

caso de sintomas e/ou dúvidas.

Outros fatores de risco têm sido pesquisados, mas ainda não é possível afirmar com certeza que eles estão associados ao câncer de próstata.

• Quais são os sinais e sintomas?



Quando esses sintomas aparecem, é muito mais provável que eles sejam consequência de uma doença benigna (como hiperplasia de próstata) do que decorrentes de um câncer.

Entretanto, é importante ficar atento ao cor-

po e procurar um médico urologista.

Em alguns casos, a doença se desenvolve “silenciosamente” e quando o paciente procura o médico, já existe metástase nos ossos, o que gera dores no corpo e aumenta o risco de fraturas.



Dificuldade para urinar



Aumento da frequência urinária



Diminuição do jato urinário



Sangue na urina



Sensação de queimação



Dores corporais e ósseas

• Como prevenir este tipo de câncer?

A melhor forma de prevenir a doença é manter hábitos de vida saudável e “ouvir” o próprio corpo, comunicando o seu médico as alterações no funcionamento do seu organismo.

O exame de próstata é muito importante e deve ser feito anualmente por homens com mais de 50 anos, pois o risco de câncer de próstata cresce à medida que envelhecemos.

Homens acima dos 50 anos de idade, em especial, devem visitar o urologista ao menos uma vez por ano para fazer exames preventivos, pois o câncer de próstata é a segunda maior causa de morte por câncer entre homens.

Em caso de afrodescendentes e parentes de primeiro grau de indivíduos que tiveram a doença, iniciar a triagem a partir de 45 anos.



Os exames frequentemente realizados são a Dosagem de PSA e o Exame de Toque Retal.

O exame de PSA tem como principais funções verificar a presença de um câncer de próstata e o andamento da doença, mas também é um marcador comum para outras doenças de próstata, como a prostatite e lesões no geral.

O exame de toque retal, ser-

ve para detectar a hiperplasia benigna de próstata (aumento natural de próstata) e o câncer de próstata.

O exame é **indolor**, rápido e é uma das formas mais eficientes de se diagnosticar câncer de próstata. Normalmente é feito em conjunto com o PSA, um exame que mede os níveis de uma enzima produzida pela próstata no sangue.

Homens acima dos 50 anos de idade, em especial, devem visitar o urologista ao menos uma vez por ano para fazer exames preventivos.

• ATENÇÃO!!!

NUNCA se automedique, sempre consulte um profissional médico. Somente ele poderá dizer qual tratamento, medicamento, dosagem é o mais indicado para o seu caso em específico.

As informações contidas nesse material de divulga-

ção têm apenas a intenção de informar, não pretendendo, de forma alguma, substituir as orientações de um especialista ou servir como recomendação para qualquer tipo de tratamento. Portanto sempre procure orientação médica.

<https://www.hcancerbarretos.com.br>; <https://minutosaudavel.com.br>
Imagens: Freepik, Pixabay e Unsplash



ITAMED

Plano de Saúde do
Hospital Ministro Costa Cavalcanti

www.itamed.com.br

ANS-nº31.135-9