



Sua saúde é importante!

Câncer de Próstata

Um guia prático
do homem

Uma parceria



E-book

Câncer de Próstata

Um guia prático
do homem

ABCC - Associação Bragantina
de Combate ao Câncer & Astellas
2022

Prefácio

Esse e-book tem como objetivo abordar sobre o Câncer de Próstata, trazendo conhecimento e gerando conscientização sobre o assunto.

Abordamos o tema de maneira simples e direta, destacando os principais pontos da doença, como sua origem, tratamentos, dicas e prevenções.

Esse material pode ser baixado e distribuído de forma livre e gratuita para todos os públicos.

Uma parceria



Índice

06. Saúde do Homem

06. Homem, vamos falar sobre sua saúde?

07. O que é a próstata?

08. A próstata aumenta de tamanho com o tempo?

08. Sintomas da HPB

09. O que é Câncer de Próstata

10. Câncer de Próstata

11. Sintomas do Câncer de Próstata

13. Fatores de Risco

14. Atenção aos fatores de risco

16. Exame e Prevenção

17. Como é feito o exame de câncer de próstata

17. Análise de PSA

18. Toque retal

18. Quando devo fazer o exame?

20. Tratamentos e Terapias

21. Tipos de tratamentos

21. Cirurgia

21. Radioterapia

23. Hormonioterapia

24. Quimioterapia

25. Imunoterapia

26. Criocirurgia

26. Terapias integrativas

27. Nutrição e Hábitos Saudáveis

28. Nutrição e alimentação saudável

29. Exercícios e atividades físicas

29. Pare de fumar!

30. Mito ou Verdade

31. Será que é verdade?

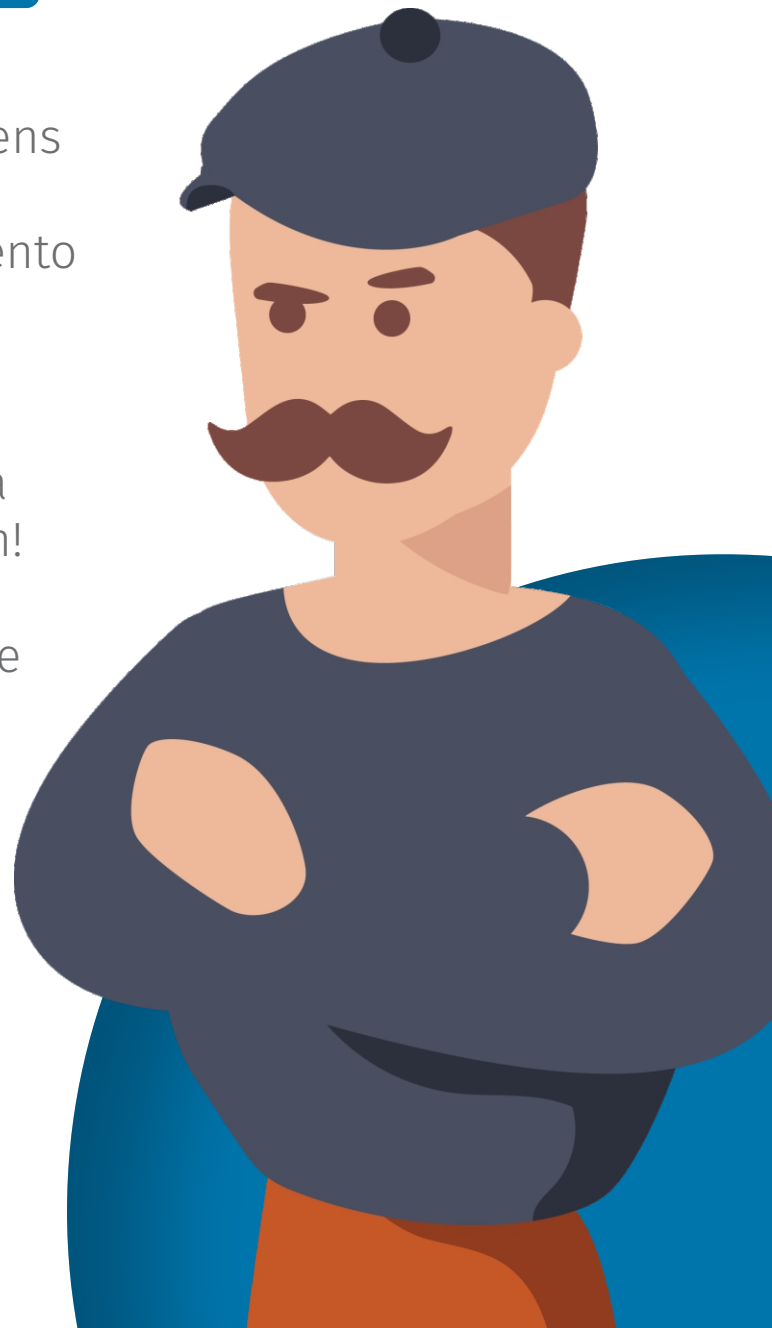
Cuidar da
saúde é
uma **atitude
de homem.**

Homem, vamos falar sobre sua saúde?

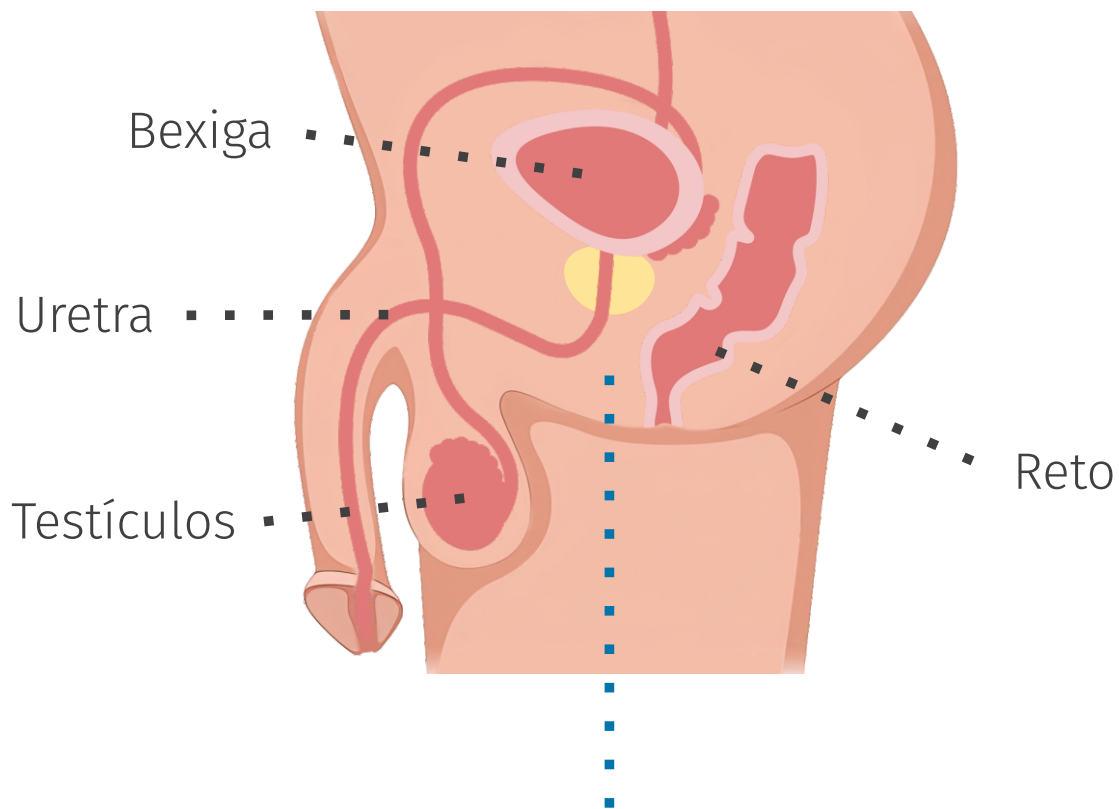
Você sabia que muitos homens ainda possuem preconceito, medo ou falta de conhecimento em relação ao Câncer de Próstata?

Pois saiba que cuidar de sua saúde é uma atitude homem!

Sua saúde é mais importante que qualquer preconceito!



O que é a próstata?



A próstata é uma glândula que fica localizada entre a bexiga e a uretra do homem.

Ela é responsável por produzir um líquido seminal que nutre e transporta o espermatozoides.

A próstata aumenta de tamanho com o tempo?

Sim. Esse aumento acontece de maneira natural conforme a idade e é chamada de HPB - Hiperplasia Prostática Benigna.

Embora seja benigno, pode causar problemas de saúde no homem, incluindo dificuldade no ato de urinar.

É uma doença que afeta em média **70% dos homens acima dos 70 anos de idade.**

Sintomas da HPB

- Dificuldade para iniciar a micção
- Necessidade urgente de urinar
- Urina com maior frequência (geralmente a noite) entre outros



Por isso é importante que se faça os exames regularmente!

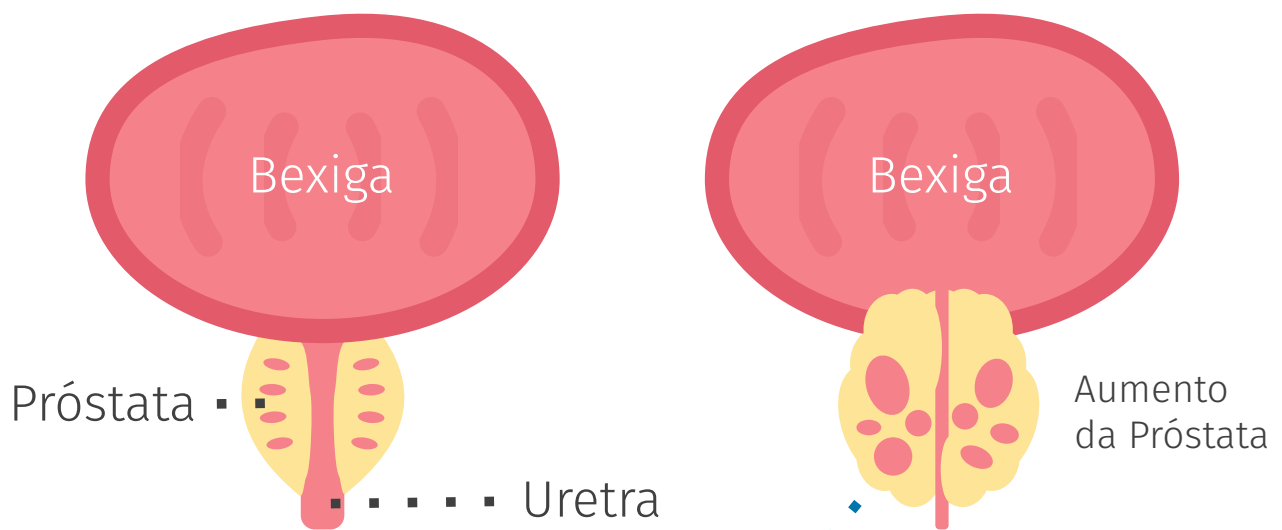
O que é o Câncer de Próstata?

É um câncer maligno que cresce lentamente e se espalha pela próstata, aumentando a glândula de tamanho.

Esse aumento traz diversos problemas no trato urinário e na saúde do homem.



Câncer de Próstata



Conforme a próstata aumenta de tamanho, ela empurra a bexiga e estreita o canal da uretra, por onde a urina irá passar.

Com isso acaba ocasionando diversos problemas de saúde no trato urinário.

Sintomas do Câncer de Próstata

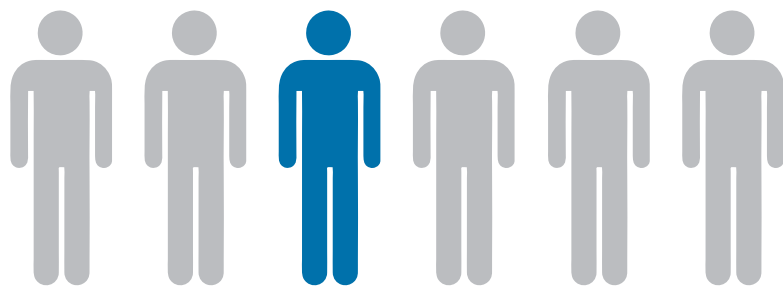
Na fase inicial da doença dificilmente apresentam-se sinais. Porém podemos ficar atentos aos seguintes sintomas:

- Dificuldade para urinar
- Diminuição do jato de urina
- Fluxo urinário fraco ou interrompido
- Aumento da frequência urinária
- Vontade urgente e repentina de urinar
- Diminuição do jato de urina
- Insuficiência renal e fortes dores
- Dores corporais e ósseas
- Sangue na urina ou no sêmen

Por isso é tão importante que se **faça os exames** frequentemente, antes de qualquer problema aparecer.



Caso sentir algum desses sintomas, procure um médico urologista.



1 em cada **6**
homens são
diagnosticados.

Dados: INCA - Instituto Nacional de Câncer

Fatores

de risco

Quando falamos de câncer, temos fatores que podem colaborar com o desenvolvimento da doença, como:



Obesidade



Síndrome Genética



Idade



Raça



Histórico Familiar



Dieta

Atenção aos Fatores de Risco

O câncer de próstata possui mais chances de se desenvolver em homens com os fatores de risco.

Fatores familiares e genéticos de parentes de primeiro grau, como pai e irmãos com o tumor, podem aumentar a chance de desenvolver o câncer em até 2 a 5 vezes.

Homens de raça negra também possuem um risco maior no desenvolvimento do câncer de próstata, por apresentarem polimorfismo de genes específicos.

Fique atento a:

- Histórico Familiar
- Idade
- Obesidade
- Dieta
- Raça
- Síndrome Genética



A presença de um ou mais desses fatores, não implica necessariamente o desenvolvimento de câncer, mas é essencial estar atento e fazer os exames regularmente.



Cigarro e Sedentarismo

também podem
aumentar
o risco de câncer
de próstata.

Exame e Prevenção

*O melhor maneira para que não tenha que se lidar com a doença é a **prevenção!***

Fazer os exames é extremamente importante para evitar que no futuro, você homem, sofra desse problema.



Como é feito o Exame de Câncer de Próstata

Atualmente os exames mais comuns e indicados é a análise de PSA e o toque retal.

Análise de PSA

- Esse exame é feito através da **coleta de sangue**, onde é analisada a medida de PSA (Antígeno Específico da Próstata), uma proteína produzida pela próstata.

Em quantidade saudável ela é encontrada no sangue em uma medida de aproximadamente 2,5 ng/ml (nanograma por mililitro).

Se estiver acima de 4 ng/ml, pode ser um indicativo de alguma lesão celular na próstata, podendo ser 75% dos casos alguma inflamação ou infecção e 25% de probabilidade de ser câncer.

Nesse último caso, é decidido então se será feita uma biópsia para saber se é câncer de próstata ou não.

Toque Retal

- Esse é o exame que mais possui repercussão e que mais causa medo e preconceito nos homens!

Ele é realizado em consulta com um médico urologista ou proctologista.

Com ele é possível verificar se existe alguma alteração no tamanho da próstata, além de verificar se existem complicações como hemorróidas, nódulos ou fissuras anais.

Quando devo fazer o exame?

- Dever ser feito anualmente em **homens acima dos 40 anos de idade.**
- O exame é rápido, indolor e não há contra-indicações.



O exame de toque retal é rápido e não causa dor nenhuma!

Serão quase
200 mil casos
diagnosticados
até 2022.

Dados: INCA - Instituto Nacional de Câncer

Tratamentos e Terapias

Após o diagnóstico, são analisadas e discutidas as melhores opções de tratamento para o caso do paciente.

Saiba quais são elas!

Tipos de Tratamentos

Atualmente as principais opções de tratamento são: cirurgia, radioterapia, hormonioterapia, quimioterapia, imunoterapia e criocirurgia.

Cirurgia

- Conhecida como **prostatectomia radical**, consiste na remoção do tumor por meio da cirurgia quando a doença está ainda em estágio inicial e não se espalhou por outros órgãos.

Costuma ser feita em homens com menos de 75 anos. Embora seja muito eficaz, ainda sim poderá ser recomendado realizar radioterapia após a cirurgia, para eliminar células malignas na região.

Radioterapia

- Nesse tratamento se utilizam radiações ionizantes que destroem ou inibem o crescimento de células cancerígenas.
Pode ser usada como primeiro tratamento de tumores iniciais, tendo uma taxa de cura aproximada da cirurgia.

Existem dois tipos de radioterapia no tratamento de câncer de próstata, a radioterapia externa e a radioterapia interna (braquiterapia).

A **radioterapia externa** possui um foco de tratamento na glândula da próstata, recebendo uma fonte de radiação externa. Esse tipo de radioterapia, costuma ser utilizado para curar tumores em estágio inicial ou até mesmo aliviar sintomas.



A radioterapia externa é administrada 5 dias por semana durante 6 a 7 semanas.

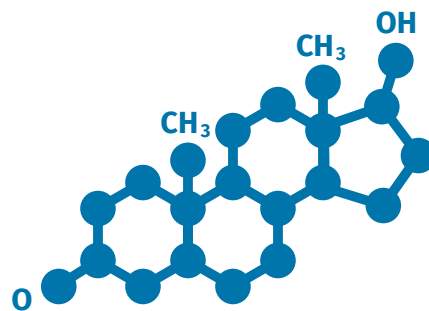
A **radioterapia interna (braquiterapia)** utiliza sementes radioativas que são implantadas na próstata. É utilizada também em homens com câncer de próstata em estágio inicial e pode ser combinada com a radioterapia externa.

O tratamentos com radioterapia pode causar efeitos colaterais como problemas intestinais, incontinência urinária, fadiga, impotência, problemas de ereção e linfedema.

Hormonioterapia

- É uma terapia que suprime e reduz o nível dos hormônios masculinos (andrógenos) no corpo, mais conhecidos como testosterona e diidrotestosterona (DHT)

Esses hormônios estimulam o crescimento das células do câncer de próstata. O uso dessa terapia tem o objetivo de reduzir esse estímulo, fazendo com que o tumor cresça de forma mais lenta ou diminuam de tamanho por um tempo.



Molécula de Teststerona

Os possíveis efeitos colaterais da hormonioterapia são: diminuição ou ausência da libido, disfunção erétil, diminuição dos testículos e pênis, ondas de calor, osteoporose, anemia, fadiga, perda de massa muscular, depressão e entre outros.

Quimioterapia

- É o tratamento que utiliza medicamentos como o objetivo de destruir ou reduzir o ritmo de progressão do tumor. Esses medicamentos são administrados via oral ou intravenosa.

A quimioterapia sistêmica é administrada na corrente sanguínea para agir diretamente nas células cancerígenas pelo corpo.

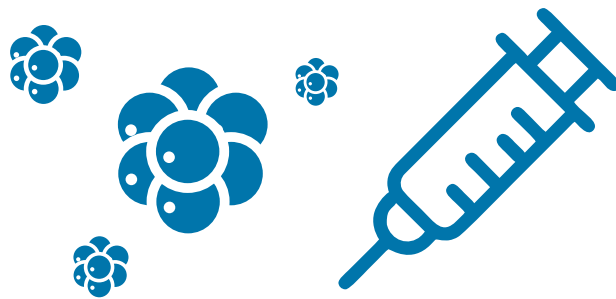
Costuma ser utilizada quando a terapia hormonal não está trazendo efeito, quando a doença já se espalhou.

Como a quimioterapia atua em células que se dividem rapidamente, ela acaba afetando além das células cancerígenas, outras células importantes de nosso corpo. Com isso, acaba-se gerando alguns efeitos colaterais, como:

- Perda de cabelo (alopecia)
- Perda de apetite
- Náuseas e vômito
- Inflamação na boca
- Diarréia
- Hemorragias
- Infecções
- Inflamações

Imunoterapia

- É o tratamento que utiliza medicamentos para estimular o sistema imunológico, reconhecendo e destruindo células cancerígenas no corpo do paciente.



É utilizada a vacina Sipuleucel-T, produzida individualmente à partir das células brancas do sangue do paciente. Esse tratamento não bloqueia o desenvolvimento do tumor, mas prolonga a vida do paciente.

Alguns possíveis efeitos colaterais são sentidos, como:

- Febre
- Fadiga
- Dores nas costas
- Dores nas articulações
- Dor de cabeça
- Náuseas
- Calafrios
- Entre outros

Criocirurgia

- Nesse tratamento é feito o congelamento localizado do câncer de próstata no paciente, por meio da inserção de várias sondas na região entre o ânus e o escroto, injetando um gás frio através de agulhas que destroem o tumor.

O procedimento é guiado por um ultrassom transretal e um cateter é mantido na bexiga por várias semanas, permitindo seu esvaziamento.

Pode ser uma opção para homens com o tumor em estágio inicial de baixo risco e que não podem fazer a cirurgia ou radioterapia.



Terapias Integrativas

Além do tratamento convencional, o paciente pode contar com tratamentos complementares e alternativos, que equilibram sua saúde física, mental e emocional, aumentando sua qualidade de vida. Alguns desses tratamentos são:

- Meditação
- Reiki
- Florais
- Acupuntura

Nutrição e hábitos saudáveis

Além de fazer os exames de rotina, uma das melhores maneiras de se prevenir a doença é através de uma boa alimentação e hábitos saudáveis!

Vamos praticar?



Nutrição e alimentação saudável

Uma boa alimentação é a base para uma vida saudável e muito importante para a prevenção de câncer, tanto de próstata como de outros tipos.

Alimentos ricos em fibras, licopeno e antioxidantes ajudam na prevenção do câncer de próstata. Confira alguns deles:

- Tomate (rico em licopeno e com grande poder antioxidante)
- Castanha-do-pará (rica em selênio, inibe a reprodução celular e atua como antioxidante)
- Vegetais Crucíferos (brócolis, couve-flor, repolho e couve de bruxelas, são ricos em nutrientes antioxidantes)
- Chá verde (possui isoflavonas e polifenóis com efeito antioxidante e antiproliferativo)
- Peixes (contêm ômega 3, uma gordura saudável que atua como anti-inflamatório e antioxidante)



Consulte seu profissional nutricionista!

Exercícios e Atividades Físicas

Pratique pelo menos uma atividade física todos os dias.

Mantenha o peso ideal para sua altura e pratique exercícios físicos.

A obesidade é um fator de risco que aumenta o desenvolvimento do câncer de próstata.

Pare de Fumar!



O cigarro aumenta o risco em 61% de morte por câncer de próstata comparado a não-fumantes.



Verdade

ou Mito?

O que dizem por aí sobre o câncer de próstata, é verdadeiro ou falso?

“É verdade que o tamanho do dedo indicador mostra o risco de câncer de próstata?”



Será que é verdade?

- O câncer de próstata afeta apenas homens idosos?



Mito. *A doença é mais comum em homens idosos, porém é preciso estar atento em todas as idades principalmente aos fatores de risco.*

- Atividade sexual aumenta o risco de desenvolver o câncer?



Mito. *Estudos apontam que homens que relataram ejaculações mais frequentes, tinham menor risco de desenvolver a doença.*

- Não apresentar nenhum sintoma, é sinal de que não tenho câncer de próstata?



Mito. *Pois a câncer de próstata é um dos cânceres que menos possuem sintomas em estágio inicial. Por isso é de extrema importância fazer os exames de rotina, todos os anos.*

- Homens negros possuem maior risco de desenvolver a doença?



Verdade. Segundo pesquisas o homens negros possuem o dobro de risco, por apresentarem polimorfismo de alguns genes específicos.

- O câncer de próstata é contagioso?



Mito. Não é uma doença contagiosa ou infecciosa, ela não é transmitida para outras pessoas.

- O tamanho do dedo indicador mostra o risco de câncer de próstata?



Verdade. Uma pesquisa britânica revelou através de estudos que homens com o dedo indicador mais longo do que o dedo anular, tinham uma probabilidade menor de desenvolver o câncer.

- Vasectomia causa câncer de próstata?



Mito. De acordo com estudos recentes, foi revelado que não existem riscos ou relação do procedimento com a doença.

Deixe o
preconceito
de lado e
**faça seu
exame.**



A ABCC – Associação Bragantina de Combate ao Câncer, foi criada em 2003 a partir da experiência de sua fundadora Rita Valle, com seu marido Antônio de Pádua acometido pela doença.

Foi fundada com o propósito de tornar a vida do paciente com câncer mais confortável, com cuidados especiais, sendo atendidos por profissionais especializados em Oncologia, proporcionando uma melhor qualidade de vida a este público-alvo, por meio de trabalho voluntário e multiprofissional.

Faça parte e ajude nossa Instituição!



Clique nos botões para interagir

Informações para Contato

Bragança Paulista-SP

Rua Dom Aguirre, 162 – Centro

CEP: 12900-430

Tel: (11) 4033-3845

WhatsApp: (11) 9.4267-5781

E-mail: contato@abccbraganca.org.br

Saiba mais em nosso site:

www.abccbraganca.org.br

