

## O NOVEMBRO AZUL

Foto: Divulgação/Internet

Novembro azul é comemorado em todo o mundo e tem como prioridade a conscientização da prevenção do câncer de próstata. O movimento surgiu na Austrália, em 2003, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado a 17 de novembro e o dia internacional do Homem, comemorado no dia 19 do mesmo mês.

**POR QUE AZUL?**

A cor azul é referente a fita azul que simboliza mundialmente a luta contra o câncer de próstata e é uma cor que geralmente está associada ao sexo masculino.

O calendário de atividades do Novembro Azul conta com diversas ações em todos os estados brasileiros, que contemplam a iluminação de pontos turísticos e monumentos, palestras informativas em eventos populares e ações em estádios de futebol.

A campanha tem sido referência na missão de orientar a população masculina a cuidar melhor da saúde e procurar o médico com mais frequência. Os homens são mais resistentes à ideia de ir regularmente ao médico e, por isso, acabam descobrindo a doença em estágio já avançado.

**CÂNCER DE PRÓSTATA E SEGURANÇA DO TRABALHO**

Alguns fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de próstata estão ligados ao trabalho, como por exemplo: jornada prolongada de trabalho sem intervalos, Ritmo excessivo que pode causar estresse, vibrações, exposição à Radiações ionizantes. E também há evidências de que os bombeiros expostos aos produtos de combustão tóxica têm um risco aumentado de câncer de próstata. Como No Brasil hoje, 59% dos trabalhadores são homens, é importante passar essas informações pra vocês que estarão atuando diretamente com os trabalhadores, podendo alertá-los e conscientizá-los da importância de ir ao urologista regularmente e cuidar da saúde.

**O CÂNCER DE PRÓSTATA A Próstata:**

É uma glândula sexual masculina, que produz parte do líquido que

forma o esperma. É também dentro dela que ocorre a transformação do principal hormônio masculino - a testosterona. A próstata está localizada logo abaixo da bexiga e na frente do reto.

O câncer de próstata é o câncer mais frequente no sexo masculino, ficando atrás apenas do câncer de pele.

**E o que é o câncer de próstata?**

As células do nosso corpo normalmente estão em constante reprodução, elas se multiplicam e dão origem a novas células, porém pode ocorrer o que nós chamamos de mutação genética, que é um erro no DNA de uma célula e ela pode vir a se multiplicar com defeito e originar outras células defeituosas, formando um nódulo, que é o tumor. O Câncer de próstata é o próprio tumor maligno, localizado na próstata.

**SINTOMAS**

Este tipo de câncer cresce lentamente, não apresentando sintomas em suas primeiras fases. Problemas para urinar, sensação de que a bexiga não se esvazia completamente e sangue na urina são indícios que indicam um estágio avançado da doença. Dor óssea, principalmente nas costas, indica a presença de metástases (que é quando o câncer se espalha para outras partes do corpo), já demonstrando um avanço da doença para uma fase ainda mais grave. O diagnóstico precoce do câncer de próstata é essencial para que a cura seja possível. É por isso que o exame de toque retal é tão divulgado e recomendado pelos profissionais da saúde, mas infelizmente grande parte dos homens ainda não o faz.

**FATORES DE RISCO**

**Idade** - O câncer de próstata é muito raro em homens com menos de 40, mas a chance de ter câncer de próstata aumenta rapidamente após os 50 anos.

**Raça** - O câncer de próstata é mais frequente em homens de descendência africana do que em homens de outras raças.

**Histórico Familiar** - Ter um parente de primeiro grau com diagnóstico de câncer de próstata mais do que duplica o risco de um homem desenvolver a doença.

**Alimentação** - As evidências apontam que uma dieta rica em fru-



tas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais e pobres em gordura, principalmente as de origem animal, não só ajuda a diminuir o risco de câncer, como também o risco de outras doenças crônicas não transmissíveis.

**Obesidade** - Acredita-se que homens obesos têm um risco maior de ter câncer de próstata mais agressivo. As razões para isso não estão claras.

**Exposição Ocupacional** - jornada prolongada de trabalho sem intervalos, Ritmo excessivo que pode causar estresse, vibrações, exposição à Radiações ionizantes

**Doenças Sexualmente Transmissíveis** - Doenças sexualmente transmissíveis, como gonorreia ou clamídia, podem aumentar o risco de câncer de próstata, possivelmente levando a inflamação da próstata.

**PREVENÇÃO**

Não existe ainda uma forma de prevenção completa, porém pode se reduzir as chances de ter câncer de próstata adotando hábitos saudáveis. Porém há 90% de chances de cura quando diagnosticado precocemente. Assim, realizar exames periodicamente é a melhor maneira de se prevenir contra a doença.

**DIAGNÓSTICO:****PSA**

PSA é um exame de laboratório que avalia uma proteína específica da próstata, ele é um exame complementar para o diagnóstico, porém qualquer alteração da próstata como infecção, compressão (toque retal ou ejaculação após masturbação ou relação sexual) ou alguma alteração hormonal, pode elevar os valores de

PSA. Por isso, é necessário que seja associado ao toque retal.

Muitos acreditam que com o exame de PSA normal não existe a necessidade do toque retal, o que não é verdade pois apesar de não ser muito frequente, podemos encontrar casos em que o PSA é normal e no toque encontramos nodulações que a biópsia de próstata confirma o câncer de próstata.

**TOQUE RETAL**

Apesar do câncer de próstata ser um dos cânceres mais frequentes no sexo masculino ainda existem muitos homens que se recusam a fazer o exame.

No exame de toque retal o médico introduz um dedo, com luva lubrificada no reto para sentir a superfície da próstata que possa ser suspeita de câncer. Se o médico que está realizando o exame de toque sentir alguma alteração ele solicitará a biópsia para o diagnóstico preciso.

O toque retal e o exame de PSA deve ser iniciado em homens com 40 anos de idade se na família existir parentes próximos com algum tipo de câncer (mama, próstata, etc), caso contrário o homem deve iniciar os exames de próstata a partir dos 45 anos de idade.

É importante lembrar que não é só com o aparecimento de sintomas que o homem deve procurar o urologista, da mesma forma em que a mulher vai ao ginecologista fazer a prevenção é importante que os homens a partir de 40 anos comecem a frequentar o urologista anualmente para fazer exames de rotina e para ter um diagnóstico precoce de qualquer outra doença que venha aparecer.

**TRATAMENTO:**

Uma vez diagnosticado o câncer de próstata o médico fará um planejamento do tratamento; que deve levar em conta: Idade do paciente e expectativa de vida, suas condições de saúde, o estágio da doença e a probabilidade de cura com cada tipo de tratamento.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após discutir os riscos e benefícios do tratamento com o médico.

**Cirurgia** - caso em que a próstata é totalmente removida (prostatectomia radical).

Radioterapia.  
Hormonioterapia.  
Quimioterapia.

**MITOS E VERDADES**

O câncer de próstata acabará com a minha vida sexual?

Em alguns tipos de tratamentos para o câncer de próstata, as fibras nervosas que rodeiam a próstata e controlam a capacidade de ereção podem ser afetadas. A extensão desse comprometimento depende de uma série de fatores, como localização e tamanho do tumor e do tipo de tratamento realizado.

**O câncer de próstata afeta apenas os homens idosos?**

Embora seja verdade que o câncer de próstata é mais comum com o aumento da idade, os homens de todas as idades devem estar atentos aos fatores de risco pessoais e conversar com seus médicos para a realização de exames que permitam a detecção precoce da doença.

**Não apresentar nenhum sintoma, significa não ter câncer de próstata?**

Errado. O câncer de próstata é um dos cânceres mais assintomáticos, ou seja, nem todos os homens apresentam sintomas.

**Um aumento da próstata é um sinal de câncer de próstata?**

O aumento da próstata e o câncer de próstata são diferentes. Os sintomas incluem a incapacidade de esvaziar completamente a bexiga, a necessidade frequente de urinar durante a noite, e incontinência urinária. O aumento da próstata acontece com a maioria dos homens à medida que envelhecem e não aumenta o risco de câncer de próstata.