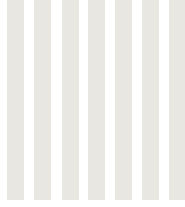


GUIA PRÁTICO SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA

Homens, deixem as brincadeiras de lado e apresentem os seus bigodes!





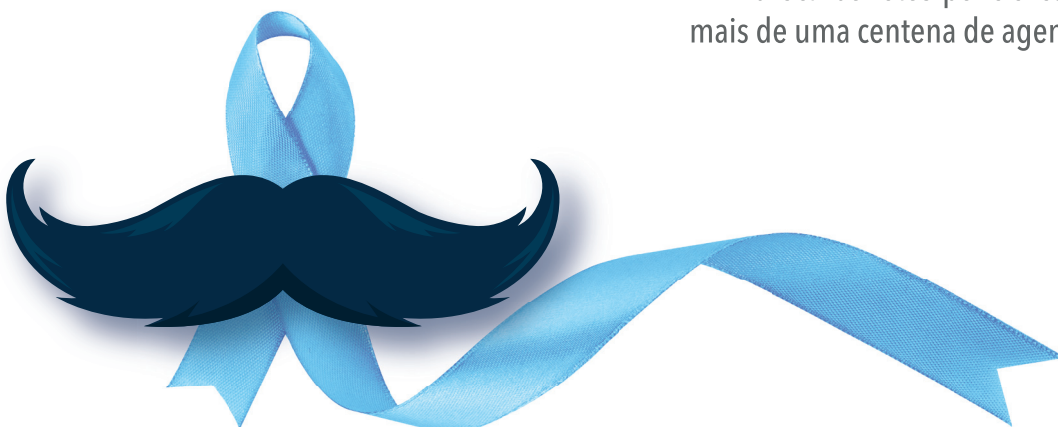
Muito antes do bigode voltar a estar na moda, o Novembro Azul já lançava tendência mundialmente, desde 1999.

E para quê? Colocar o câncer de próstata no centro das discussões da sociedade. De lá pra cá, avançamos um pouco. Mas ainda estamos bem longe do que seria o ideal, já que o câncer de próstata é o segundo mais letal entre os homens.

Além de cultivar os bigodes (Novembro sem barbear), há o laço azul que simboliza a campanha como um lembrete da importância dos cuidados preventivos contra o câncer.

Você, homem a partir dos 45 anos, está cuidando da sua próstata? Faz exames regularmente? Tem algum temor diante do exame de toque retal?

Vamos desmistificar esta e outras questões. O que fazer individualmente e por todos contra o câncer de próstata?



O câncer de próstata

A próstata é uma glândula situada abaixo da bexiga. Um tumor nesta região pode resultar do desequilíbrio de certos hormônios, como por exemplo, elevação da presença de testosterona.

Assim, a próstata tende a inchar e provocar problemas no trato urinário do homem. Outros fatores ligados a uma predisposição à doença:

- Histórico familiar - pai, irmão ou tio.
- Hábito de fazer uso do tabaco, dieta gordurosa e pouco nutritiva (ultraprocessados), vida sedentária e obesidade.
- Faixa etária - 3/4 de incidência global dos 65 anos de idade em diante.
- Homens com a cor da pele negra.
- Variações na parte genética.

Atenção para a área de atuação profissional!

Algumas atividades expõem o homem a um risco maior, principalmente se realizadas de maneira consecutiva e por tempo prolongado.

Substâncias encontradas nos setores mecânico, químico e de alumínio, como:

- Resíduos industriais (fuligem).
- Arsênio empregado como agrotóxico e na conservação de madeira.
- Compostos de petróleo.
- Hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPAs) - mais de uma centena de agentes nocivos.

Como descobrimos?

É preferível que seja apontado ainda em seu início realizando as rotinas preventivas como PSA e exame de toque a partir dos 45 anos de idade (entenda melhor no decorrer do texto). E isto torna-se ainda mais importante por se tratar de uma doença silenciosa; não são esperados sintomas em seu estágio inicial.

Porém, alguns sinais característicos podem sugerir que há algo errado.

Sintomas, dores e sinais de alerta

Algumas dores frequentes ou sintomas podem indicar um possível quadro de câncer de próstata:

- Dificuldades ao urinar (gotejamento ou jato fraco).
- Ardência e dor no ato de urinar e/ou ejacular.
- Presença de sangue na urina ou sêmen.
- Disfunção erétil.
- Dores (e falta de flexibilidade) na região lombar, nos quadris ou coxas junto à pelve e reto.

A infecção urinária isoladamente não fecha um quadro de câncer. Atente também para o fato de ser comum o jato urinário sofrer modificação em sua intensidade a partir dos 50 anos.

De toda forma, não negligencie quaisquer destas alterações importantes, e outras como anemia, fraqueza e dores no corpo, inclusive nos ossos.

Não hesite em procurar atendimento médico se identificar algum destes sinais!

Os números que importam

Vamos começar com as boas notícias: 7 entre 10 homens que são acometidos pelo tumor na próstata têm chances de cura ao ingressar em um tratamento. Essa é uma estimativa reforçada pelo diagnóstico precoce.

No entanto, temos uma estatística assustadora: 95% dos casos são diagnosticados já em estágio avançado.



A origem do problema

Durante o ano de 2022, o Ministério da Saúde contabilizou somente pouco mais de 200 mil atendimentos masculinos por urologistas, diante de mais de 1,2 milhão de atendimentos de mulheres por ginecologistas. Preocupante, não?

A partir daí, podemos ter a resposta para questões como o preconceito contra o exame de toque, o medo de encontrar doenças e a descoberta tardia do tumor.



Casos e perdas

São 66 mil novos diagnósticos a cada ano, em média (INCA). É o tipo de câncer mais comum entre os homens (excluindo o de pele), sobretudo acima dos 55 anos. Considerando todo o planeta, aqueles com mais de 65 anos englobam 75% dos casos.

44 mortes por dia ou um óbito a cada 38 minutos (INCA), foi o índice equivalente para 2021 em decorrência do câncer de próstata (16.055 no total - Ministério da Saúde).

A prevenção (para ficar no) azul

Antecipe-se ao surgimento de um eventual tumor na próstata. Qualquer atitude preventiva ajuda nessa luta.

Quando é percebido algum desconforto no aparelho urinário, o exame de urina é aquele capaz de detectar micro-organismos ou mesmo sangue na amostra. Outro exame complementar é a fluxometria, a fim de realizar a medição do jato urinário. Isto serve para avaliar possíveis alterações na próstata.

Quais passos a seguir possibilitam um diagnóstico? A partir dos 45 anos de idade:

- PSA - traduzido como Antígeno Prostático Específico, este exame via coleta de sangue é utilizado como uma investigação preliminar. Seus valores elevados podem indicar desde uma hiperplasia (aumento) benigna da próstata, bem como sugerir um câncer, requerendo outros exames.
- Exame de toque retal - observado algum nódulo ou rigidez acentuada na próstata, deve-se agregar ao resultado do PSA. E assim, prosseguir para uma biópsia ou ressonância magnética a fim de obter uma investigação mais aprofundada.

Em caso de qualquer suspeita, a melhor estratégia é uma abordagem combinada. A coleta de material por meio da biópsia apresentará células malignas na eventualidade de um tumor. Adicionando o auxílio de imagens via ressonância para atestar o tamanho da próstata, será possível ter um diagnóstico mais claro.

Todas estas etapas seguramente podem direcionar o tratamento da melhor maneira.



Cuidados no dia a dia

Vamos enfatizar o termo CUIDADOS. Ainda é algo tão importante e que falta à maioria dos homens.

Portanto, vamos começar agora. Ainda há tempo:

1. Adotar hábitos saudáveis na dieta, preferindo alimentos frescos e no movimento. Exercite-se, encontrando uma atividade física que seja adequada a você. Ah, e diga não ao tabagismo.
2. Ter uma postura proativa com a saúde da sua próstata, sobretudo se houver algum caso conhecido em sua família. A questão da hereditariedade e grupos de risco não deve ser descartada. Por isso, realize os exames e as consultas periódicas ainda antes dos 45 anos.
3. Observar alterações na rotina urinária ou sexual.

O perigo do tabu

Quem faz exame de toque não é "macho"...

Tenho certeza que você já escutou esta expressão no escritório ou na reunião com os amigos. Saiba que esse é um dos principais fatores a desencorajar a realização deste e outros exames.

Essa brincadeira 'inocente' coloca em risco a saúde e pode esconder o surgimento do câncer de próstata. Lembre-se de que a doença instala-se silenciosamente. Em estágio avançado pode ser tarde demais para um tratamento bem-sucedido.

Não caia na armadilha de que a sua masculinidade está em jogo. Esta é uma lenda urbana, nada mais do que isso. A imagem do homem durão, que não chora e que não se cuida costuma resultar naquele que infelizmente pode desenvolver uma doença grave e descobrir tardiamente. Coloque a sua saúde em primeiro lugar!

O homem não tem o hábito de se cuidar e agir preventivamente. Também por isso tem a expectativa de vida mais baixa se comparada às mulheres. Podemos e devemos nos espelhar nelas, vamos nos antecipar!

Espalhe conhecimento neste Novembro Azul. Dê o exemplo para os pais, filhos, amigos e colegas de trabalho. Apoie outros homens nesta causa e derrube o tabu.

Bigodes no topo e abaixo o preconceito. Pela vida!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora