



diálogos

da Próstata



GUIA DE CONSCIENTIZAÇÃO
SOBRE A SAÚDE DO HOMEM







UMA NOVA VISÃO SOBRE A SAÚDE

O câncer de próstata atinge grande parte da população masculina e, mesmo assim, ainda é um tema que enfrenta barreiras. Quase 50% dos brasileiros nunca foram ao urologista, e muitos descobrem a doença em estágio avançado.

Preocupado com a saúde do homem, o **Instituto Lado a Lado pela Vida** idealizou e promove a campanha Um Toque, Um Drible, que objetiva mudar a resistência do homem em relação à ida ao médico para a realização de exames preventivos.

A campanha permanece ativa durante o ano todo e, em novembro de 2012, o Instituto foi pioneiro ao lançar no Brasil o **Movimento Novembro Azul**, que se tornou referência na missão de orientar a população masculina a cuidar melhor da saúde.

Por meio de ações e publicações customizadas, informamos, amparamos e apoiamos o ser humano, da prevenção à doença, promovendo o autoconhecimento e a sensação de acolhimento e autonomia sobre o próprio corpo.

Esperamos que o conteúdo desta cartilha o auxilie e possa fazê-lo olhar para si com mais carinho e atenção. Essa é a missão do nosso Instituto.

MARLENE OLIVEIRA
PRESIDENTE

SUMÁRIO

1. EU TENHO CÂNCER DE PRÓSTATA.
O QUE ISSO SIGNIFICA? 5
2. TODOS OS DIAGNÓSTICOS SÃO IGUAIS? 9
3. COMO LIDAR COM A MINHA FAMÍLIA? 13
4. MEU FILHO TAMBÉM PODERÁ DESENVOLVER
CÂNCER DE PRÓSTATA? 17
5. COMO SERÁ O MEU TRATAMENTO? 21
6. POSSO EVITAR DESCONFORTOS NO TRATAMENTO? 25
7. COMO SERÁ A MINHA VIDA PÓS-TRATAMENTO? 29
8. A MINHA VIDA SEXUAL SERÁ AFETADA? 33
9. POSSO ENTRAR EM DEPRESSÃO? 37
10. HÁBITOS SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA
O SUCESSO DO TRATAMENTO? 41
11. QUAIS SÃO MEUS DIREITOS E DEVERES 45
12. LINKS ÚTEIS 49

EXPEDIENTE

MARLENE OLIVEIRA **PRESIDENTE**

LIANA PIRES **SUPERVISORA DE CONTEÚDO** • TIAGO BERMUDEZ **SUPERVISOR DE CRIAÇÃO**

REBECA ALCOBA / VANESSA SILVA **JORNALISTAS** • MARIA LUCIA C. BOTANA **GERENTE DE PROJETOS E DESENVOLVIMENTO**

ANNA PAULA CESÁRIO **GERENTE DE ATENDIMENTO E CAPTAÇÃO**

REVISÃO CIENTÍFICA

AGUIINALDO CESAR NARDI **PRESIDENTE DA SBU EM 2012/2013 E DIRETOR DA CLÍNICA INTEGRAL**

CARLOS ALBERTO BEZERRA **PROFESSOR LIVRE DOCENTE DE UROLOGIA DA FACULDADE DE MEDICINA DO ABC**

FERNANDO COTAIT MALUF **ONCOLOGISTA E CHEFE DO CENTRO AVANÇADO DE ONCOLOGIA CLÍNICA DO HOSPITAL SÃO JOSÉ**



diálogos

da Próstata



EU TENHO
CÂNCER DE PRÓSTATA.
O QUE ISSO SIGNIFICA?





NO BRASIL,
O CÂNCER DE
PRÓSTATA É O
2º MAIS COMUM
ENTRE OS HOMENS,
ATRÁS APENAS DO
CÂNCER DE PELE
NÃO-MELANOMA.





Em primeiro lugar, você precisa saber o que é a próstata. Apesar de pequena, do tamanho de uma castanha, essa glândula tem uma grande responsabilidade. Ela fica abaixo da bexiga e na frente do reto, sendo que produz o líquido que ajuda no transporte dos espermatozoides.

O câncer é resultado de uma multiplicação anormal das células da próstata. O quanto antes ele for detectado, maiores são as chances de cura, pois o tratamento impede que essas células se espalhem para outros órgãos.

SEGUNDO DADOS DO INCA*, POR ANO, **70 MIL NOVOS** CASOS DE CÂNCER DE PRÓSTATA ACONTECEM NO BRASIL.

*Divulgados em 2014

7







diálogos

da Próstata

2.



TODOS OS
DIAGNÓSTICOS
SÃO IGUAIS?





São necessários vários exames antes de se definir o diagnóstico do câncer de próstata.

- **Toque retal**, que avalia o volume da próstata, sua consistência e a possível presença de nódulos endurecidos na glândula.
- **PSA (Antígeno Prostático Específico)**, uma proteína produzida pelas células da próstata e detectada pela coleta de sangue.

A partir do toque retal alterado ou de valores elevados de PSA, procede-se com o ultrassom transretal e a biópsia da glândula, que consiste na retirada de fragmentos da próstata para análise. Só então é feito o diagnóstico.

Pode ainda ser necessária a realização de outros exames, como a ressonância magnética e a cintilografia óssea.





O que a doença pode fazer você sentir

Na fase inicial, o câncer de próstata não tem sintomas. Em 95% dos casos eles aparecem em estágio avançado. Portanto, é fundamental que haja a procura espontânea do paciente pela consulta médica.

Na fase tardia, os sintomas mais comuns são:

- dor óssea;
- sangramento na urina;
- dificuldade para urinar.

Para acompanhar estes sintomas, é importante fazer consultas frequentes e intervenções ativas.





diálogos

da Próstata



COMO LIDAR COM
A MINHA FAMÍLIA?





Contar com os entes queridos é fundamental para aceitar e enfrentar a doença. Eles podem ajudá-lo a se sentir um agente ativo, aderindo aos tratamentos e mantendo uma postura positiva.

Para dar a notícia a seus familiares, escolha um momento e um local tranquilos. Se você teve a companhia de alguém na hora de receber o diagnóstico, peça a colaboração dessa pessoa quando for contar para todos.

Busque o apoio da(o) parceira(o) para obter o incentivo necessário a fazer todos os exames e enfrentar o período de tratamento. Confira algumas atitudes positivas nesse processo:

- Converse francamente com seus familiares. Aceite apoio e compreensão.
- Fique aberto para receber a companhia de pessoas próximas durante consultas e tratamento.
- Deixe claro para a(o) parceira(o) as possíveis mudanças que acontecerão em seu corpo. No caso do tratamento do





câncer de próstata, as mais comuns são a incontinência urinária e os problemas de ereção.

- Quando você sentir vontade de ficar sozinho, peça a compreensão das pessoas mais íntimas, para que elas respeitem seu momento.

Um toque que pode salvar vidas

Sirva de exemplo para os outros homens de sua família.

Cabe a você também espalhar a mensagem sobre a necessidade de realizar exames preventivos.

Lembre colegas, amigos e parentes da importância de realizar exames regulares, como o toque retal e o PSA.

Mesmo na ausência de sintomas, homens que têm a partir de 45 anos devem ir anualmente ao urologista. Mas, se houver histórico familiar, a idade diminui para 40 anos.







diálogos

da Próstata

4.



MEU FILHO TAMBÉM
PODERÁ DESENVOLVER
CÂNCER DE PRÓSTATA?





Vários fatores podem ser responsáveis pelo câncer de próstata, e a hereditariedade é um deles. Principalmente se houver dois ou mais parentes de primeiro grau portadores da doença e se esta for descoberta antes de seus 60 anos de idade. O câncer de próstata pode ser definido como hereditário quando:

- três ou mais parentes de primeiro grau forem afetados;
- dois parentes de primeiro grau forem diagnosticados antes dos 55 anos de idade;
- ocorrer em três gerações consecutivas (avô, pai e filho).

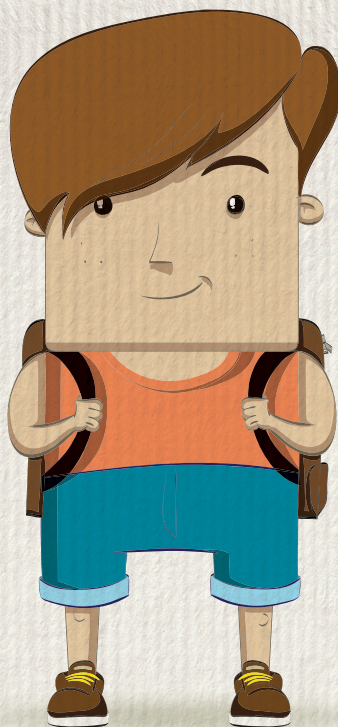
Quando algum desses critérios estiver presente, o risco de desenvolver a doença é de 50% para os indivíduos dessa família.

Além disso, o risco de aparecimento de câncer de próstata é duas vezes e meia maior se o indivíduo possuir um parente de primeiro grau afetado, e maior ainda se esse parente tiver menos de 60 anos de idade.





INCENTIVE SEUS FILHOS A ADOTAREM HÁBITOS SAUDÁVEIS DESDE JÁ!







diálogos

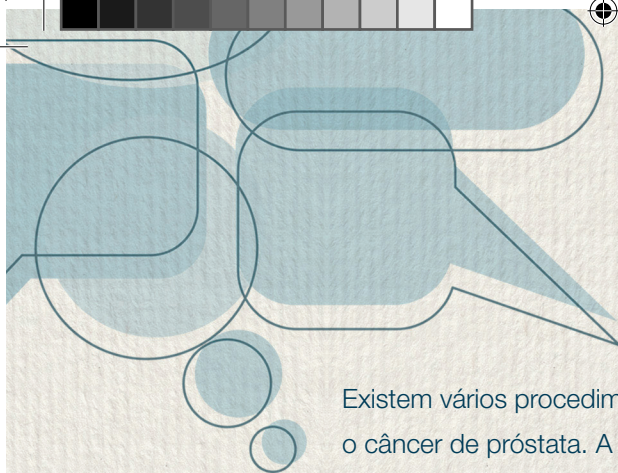
da Próstata

5.



COMO SERÁ
O MEU TRATAMENTO?





Existem vários procedimentos para curar ou controlar o câncer de próstata. A indicação dependerá das características do paciente, da doença e de seu estágio.

Veja os métodos disponíveis:

Vigilância ativa – É o acompanhamento clínico do paciente.

Pode ser indicada nos casos de câncer de baixo grau e daqueles que crescem lentamente. Tem a vantagem de evitar cirurgias e outros tratamentos desnecessários.

Cirurgia – Compreende a retirada da glândula, das vesículas seminais e dos linfonodos pélvicos. Indicada para pacientes que têm o câncer localizado somente na próstata, ou seja, quando ele ainda não se espalhou pelo organismo.

Radioterapia – Também indicada para o tratamento do câncer de próstata localizado a fim de matar as células cancerosas. O tratamento pode ser externo (quando os raios são gerados e emitidos por uma máquina) ou com braquiterapia (implante de sementes radioativas diretamente na próstata).

Terapia hormonal – Utiliza medicamentos que interrompem a ação da testosterona sobre as células cancerosas, suspendendo seu crescimento por um período. Está indicada nos





casos avançados, quando não há mais a possibilidade de cura por cirurgia ou radioterapia.

Quimioterapia – Muito usada quando a doença já se disseminou pelo organismo (metástase) e está resistente aos tratamentos hormonais. Consiste na aplicação de substâncias que destroem as células do câncer.

Novos tratamentos orais – Nos últimos anos, novas drogas orais foram aprovadas para o tratamento do câncer de próstata avançado. Elas atuam nos mecanismos de crescimento da doença, auxiliam no aumento da sobrevida e, principalmente, na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

Crioterapia – A técnica do resfriamento dos tecidos a temperaturas 40 graus abaixo de zero, seguido de descongelamento da próstata, ainda está em estudo.

Ultrassom concentrado de alta intensidade – As ondas de ultrassom de alta frequência são direcionadas às células cancerosas da glândula para aquecê-las e destruí-las. Esse método ainda está em fase experimental.





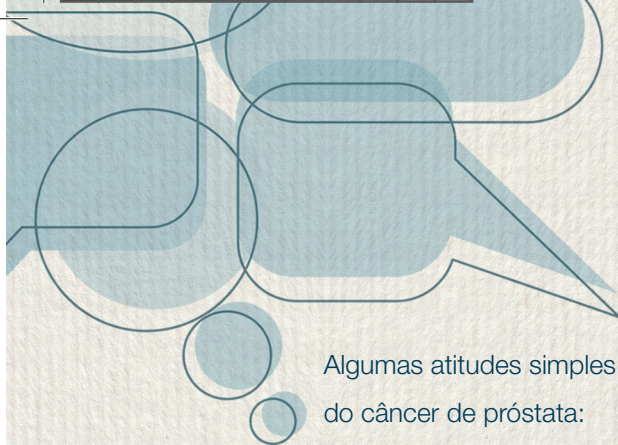
diálogos

da Próstata



POSSO EVITAR
DESCONFORTOS
NO TRATAMENTO?





Algumas atitudes simples garantem maior eficácia ao tratamento do câncer de próstata:

- reforce e diversifique a sua alimentação com frutas, legumes, verduras e cereais. Isso é fundamental para que o corpo reaja melhor aos efeitos colaterais do tratamento e fique menos suscetível a infecções;
- tenha atenção especial a sua pele, que tende a ficar ressecada. Use cremes hidratantes e prefira os banhos mornos aos muito quentes;
- como você já está recebendo medicação, não tome qualquer remédio sem a prescrição médica, mesmo que seja um simples analgésico;
- converse com o seu médico sobre a frequência e as atividades físicas mais indicadas para o seu caso.

Cuidados integrativos: o que eles podem fazer?

Os cuidados integrativos são aqueles que aliam a medicina convencional à não convencional, e enxergam o homem como um todo, unificando corpo físico, mente e espírito.

Eles também contribuem para que os pacientes e seus cuidadores se reconectem com o presente, combatendo o estresse,





reduzindo a ansiedade e controlando sintomas como náuseas e vômitos associados a alguns tratamentos.

Há várias possibilidades, como:

- meditação;
- massagens;
- relaxamentos;
- dança;
- terapias de artes expressivas;
- reiki;
- acupuntura;
- ioga;
- fitoterapia.

Essas opções devem ser escolhidas de maneira individual, considerando fatores de natureza genética, ambiental, nutricional e cultural.

A ideia é que elas complementem o tratamento convencional, e nunca o substituam.







diálogos

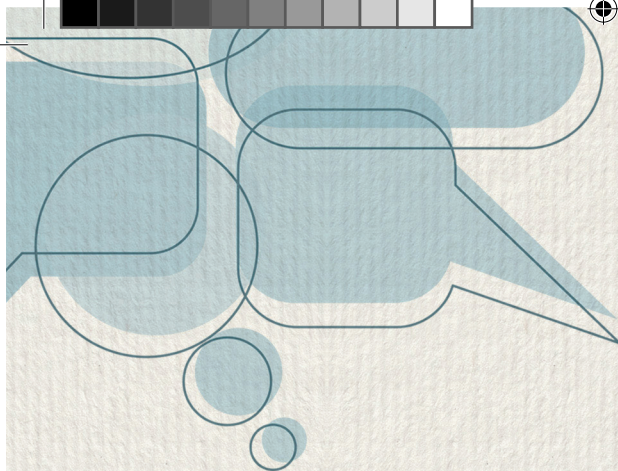
da Próstata

7.



COMO SERÁ A MINHA
VIDA PÓS-TRATAMENTO?





Se seu caso exigir a prostatectomia radical e ela for considerada curativa, não será necessário o uso de nenhum medicamento adicional. Havendo o comprometimento de margens, vesículas seminais ou linfonodos, pode ser indicado o tratamento com radioterapia e, às vezes, recomenda-se o bloqueio androgênico.

Além disso, o médico deve personalizar o período de acompanhamento e os exames necessários em função da idade do paciente, da proporção e do estágio do câncer.

Os exames de rotina necessários são, basicamente:

- Dosagem do PSA;
- Ultrassonografias;
- Radiografias ou cintilografia óssea (quando existem sintomas ou elevação significativa do PSA).





MUITOS CASOS DE
CÂNCER DE PRÓSTATA
SÃO DIAGNOSTICADOS
SOMENTE PELO EXAME
DE TOQUE RETAL,
QUE É RÁPIDO E
PRATICAMENTE INDOLOR.







diálogos

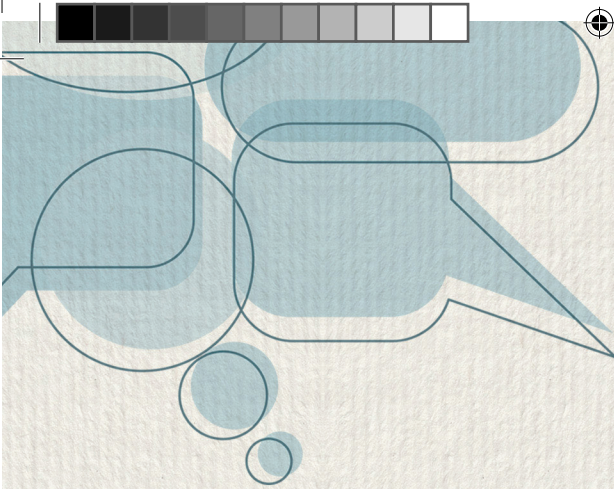
da Próstata

8.



**A MINHA VIDA SEXUAL
SERÁ AFETADA?**





A cirurgia de próstata traz efeitos que podem afetar o relacionamento com a(o) parceira(o). As dificuldades relativas ao desempenho sexual, por causa da disfunção erétil (mesmo que transitória), e a possibilidade de ficar infértil podem acarretar um alto grau de estresse, angústia e ansiedade.

O risco de disfunção erétil durante o tratamento existe, mas tende a ser menor quanto mais cedo a doença for detectada. Ela pode ser temporária mas, se for permanente, há medicamentos, próteses e implantes que funcionam bem.





NÃO TENHA
MEDO DE LIDAR COM
SEUS IMPULSOS. CONVERSE
COM O SEU MÉDICO
A RESPEITO DISSO.
ELE PODE AJUDÁ-LO.





diálogos

da Próstata

9.



POSSO ENTRAR
EM DEPRESSÃO?





É comum sentir-se amedrontado, triste e abalado, ou até chorar durante e após o tratamento. Contudo, quando se fala em atitude positiva, a ideia é enfrentar a doença de maneira persistente e comprometida.

Isso não o impede de ter momentos depressivos ou até de chegar a um quadro mais severo de depressão. Por isso, é importante contar com um atendimento médico multidisciplinar, que compreenda o suporte de um psicólogo para que você possa partilhar com um profissional suas inseguranças e ansiedades.

Como a doença impactará no trabalho e nas finanças?

As questões financeiras e profissionais contam com o amparo das leis trabalhistas. Os afastamentos são garantidos por lei mediante a apresentação de atestado médico. Licenças trabalhistas são remuneradas pelo Regime Geral de Previdência Social (RGPS), basta ser inscrito e estar em dia com as contribuições.

Idosos com idade mínima de 67 anos, sem nenhum tipo de remuneração nem vínculo com a Previdência Social, cujas famílias não possam sustentá-los, terão direito ao Amparo Assistencial, que garante um salário-mínimo mensal.





INFORME-SE SOBRE ESSE ASSUNTO NO SITE DO INCA

WWW.INCA.GOV.BR







diálogos
da Próstata

10.



**HÁBITOS SAUDÁVEIS
CONTRIBUEM
PARA O SUCESSO
DO TRATAMENTO?**





Praticar atividades físicas é um hábito recomendado para a saúde como um todo, mesmo que seja pouco, como 15 minutos diários de caminhada, corrida ou ciclismo.

Converse com seu médico sobre a atividade e a frequência mais adequadas a seu caso. Praticar exercícios físicos vigorosamente, por três ou mais horas semanais, pode ser especialmente benéfico para o câncer de próstata.

O que posso e devo comer?

Embora as causas da doença não estejam totalmente esclarecidas, há alguns fatores que influenciam em seu surgimento, como a má alimentação, voltada para o consumo de carnes vermelhas, frituras, embutidos (como salsichas, mortadela, presunto e salame) e gorduras. O consumo exagerado de bebidas alcoólicas também está associado à doença.

É SIMPLES
CALCULAR SEU
ÍNDICE DE MASSA
CORPÓREA (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times 2}$$

Confira o resultado abaixo:

Resultado

abaixo de 17
entre 17 e 18,49
entre 18,5 e 24,99
entre 25 e 29,99
entre 30 e 34,99
entre 35 e 39,99
acima de 40

Situação

muito abaixo do peso
abaixo do peso
peso normal
acima do peso
obesidade I
obesidade II (severa)
obesidade III (mórbida)





ATITUDES PARA REGULAR ALIMENTAÇÃO

- Coma mais frutas e vegetais, pelo menos cinco porções diárias. Uma porção é, aproximadamente, do tamanho da palma de sua mão.
- Consuma licopeno (presente no tomate) todos os dias.
- Diversifique em tipos e cores o consumo de legumes, grãos e verduras.
- Mantenha seu peso (IMC – Índice de Massa Corpórea) dentro dos limites da normalidade para sua idade.
- Evite o consumo exagerado de bebidas alcoólicas.
- Tente reduzir a quantidade de açúcar que você adiciona às bebidas.
- Reduza o consumo de doces, refrigerantes e gorduras saturadas. Uma vez ou outra não é proibido, mas faça disso uma exceção.
- Diminua o consumo de sal, evitando o uso de temperos prontos. Tente substituí-lo por temperos naturais, como pimentas, orégano e salsinha.
- Antes de consumir alimentos industrializados, confira a quantidade de sódio, que é geralmente alta.
- Não exclua nenhum grupo de alimentos de sua dieta. Não vale a pena restringir os pães, as massas ou os produtos lácteos.
- Beba de 6 a 8 copos de líquidos por dia, como água, chás e sucos naturais.





diálogos

da Próstata

11.



QUAIS SÃO MEUS
DIREITOS E DEVERES?





Você tem o dever de:

- procurar ajuda especializada;
- buscar um atendimento psicológico adequado a seu perfil;
- pedir orientação correta a especialistas;
- conhecer e exigir seus direitos;
- formar grupos de ajuda para somar forças;
- denunciar desumanidade, negligência, hipocrisia e corrupção;
- selecionar um plano de saúde que melhor atenda suas necessidades.

E o direito de receber informações claras, objetivas e compreensíveis sobre:

- diagnóstico;
- duração prevista do tratamento;
- efeitos colaterais de medicamentos;
- riscos;
- finalidade de qualquer exame;





- alternativas de tratamento, mesmo aqueles não disponíveis no hospital em que você se trata;
- chances de sucesso;
- recusa de procedimentos com os quais não concorde;
- revogação a qualquer hora de seu consentimento ao tratamento;
- solicitação da dispensa do rodízio de veículos (conforme Lei Municipal 12.490, de 1997, do Estado de São Paulo);
- recebimento ou recusa de assistência moral, psicológica, social e religiosa.

**Você pode ter acesso a seu prontuário médico,
que deve ser elaborado de forma legível e conter:**

- histórico do paciente;
- informações sobre o princípio e a evolução da doença;
- explicações e justificativas para o tratamento adotado;
- exames realizados;
- relatórios e anotações clínicas.





diálogos

da Próstata

12.



LINKS ÚTEIS





Instituto Lado a Lado pela Vida

www.ladoaladopelavida.org.br

Instituto Nacional de Câncer

www.inca.gov.br

Novembro Azul

Campanha Nacional de Combate ao Câncer de Próstata

www.movimentonovembroazul.com.br

Sociedade Brasileira de Urologia (SBU)

www.sbu.org.br

PROJETOS

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA



Valorizar vidas por meio da arte.
**VI Concurso Nacional
de Pintura e Poesia**







www.ladoaladopelavida.org.br

www.facebook.com.br/institutoladoaladopelavida

www.facebook.com.br/novembroazulbrasil

