



PRECISAMOS FALAR SOBRE A PRÓSTATA





Durante muito tempo, diversas campanhas focadas na saúde masculina recomendaram exames de rastreamento do câncer de próstata. Afinal, esse câncer é o segundo mais comum entre os homens, depois do câncer de pele. Felizmente, o diagnóstico precoce aumenta a eficácia do tratamento, mas para isso, a investigação precisa ser uma decisão tomada em conjunto entre médico e paciente.

O câncer de próstata atinge cerca de 65 mil homens no Brasil todos os anos e é responsável pela morte de mais de 15 mil deles. É o segundo câncer que mais mata.



O que é a próstata?

A próstata é uma glândula localizada acima do reto, abaixo da bexiga e que envolve a uretra (o canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis). A sua principal função é produzir o fluido prostático, que compõe o sêmen e protege os espermatozoides.

O tamanho da próstata do homem adulto é de aproximadamente 4 cm de largura e 3 cm de altura, e pode ser comparado ao tamanho de uma noz.

Essa glândula aumenta conforme a idade: aos 12 anos, pesa cerca de 4 g, aos 25 anos, cerca de 20 g e aos 70 anos, chega a pesar entre 50 e 70 g. Mas esse crescimento natural pode ser acompanhado de desconfortos.



Principais doenças e como diagnosticar

Os principais problemas relacionados à próstata são: hiperplasia benigna da próstata, prostatite e o câncer de próstata. O câncer de próstata pode não apresentar sintomas em sua fase inicial, mas quando apresenta, geralmente são:

- * Dificuldade de urinar
- * Demora em começar e terminar de urinar
- * Sangue na urina
- * Diminuição do jato de urina
- * Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite

Percebeu algum desses sintomas ultimamente? É sempre importante ir ao médico urologista para averiguar, pois podem estar relacionados a:

- * **Hiperplasia benigna da próstata:** aumento benigno da próstata, que acaba comprimindo a uretra e dificultando a passagem da urina. É a principal razão da maior quantidade de idas ao banheiro depois dos 50 anos. Mas, atenção: apesar de ser uma doença benigna, a urina estagnada pode provocar infecções e cálculos renais.
- * **Prostatite:** inflamação da próstata, normalmente causada por bactérias. Pode ser tratada com medicamentos.
- * **Câncer de próstata:** desenvolvimento de células malignas na glândula da próstata. Na maioria dos casos, não apresenta sintomas nos primeiros anos, mas pode acontecer evolução para a fase da metástase.



Principais fatores de risco para o câncer de próstata

Idade: o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos

Histórico de câncer na família: homens cujo o pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos fazem parte do grupo de risco

Sobrepeso e obesidade: estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado

O diagnóstico do câncer de próstata é feito inicialmente pelos exames de toque retal (o médico avalia o tamanho, forma e a textura da próstata) e de sangue, o Teste PSA (teste da quantidade de Antígeno Prostático Específico). **Esse último, quando elevado pode indicar câncer ou doenças benignas.**

Ao ser percebida qualquer alteração suspeita nesses exames, o médico solicita uma biópsia, que é a retirada de pedaços bem pequenos da próstata para serem analisados em laboratório.



O homem sem sintomas precisa fazer exame de próstata?

O Ministério da Saúde, assim como a Organização Mundial da Saúde (OMS), não indica que homens sem sintomas façam exames de rastreamento. No entanto, isso não é consenso entre os médicos.

Recomenda-se que essa seja uma decisão tomada por médico e paciente ao avaliar os riscos e benefícios dos exames.

Possíveis benefícios:

- * Os exames são simples de realizar
- * Os exames ajudam no diagnóstico do câncer de próstata, que pode não apresentar sintomas iniciais
- * Quanto mais precoce o diagnóstico, mais simples é o tratamento e melhor será a evolução da doença

Possíveis riscos:

O resultado do exame de PSA pode estar elevado mesmo quando não há câncer, e pode estar normal em alguns casos de câncer

* Níveis elevados de PSA indicam a necessidade de biópsia de próstata para confirmar se há câncer e, na maioria das vezes, isso não se confirma. A biópsia pode ter complicações, como sangramento e infecção, além de causar dor, ansiedade e estresse no homem e em sua família

* O diagnóstico e o tratamento de um câncer que não ameaça a vida podem causar ansiedade e resultar em incontinência urinária e impotência sexual

A Força-Tarefa de Serviços Preventivos dos Estados Unidos atualizou, em 2018, sua diretriz para realização do teste PSA para câncer de próstata e **recomenda que, para homens com idades entre 55 e 69 anos**, o rastreamento seja uma escolha individual, a ser discutida com seu médico antes de tomar uma decisão.

No entanto, as novas diretrizes ainda não endossam o rastreamento para homens com 70 anos ou mais. Um dos motivos é que o câncer de próstata em homens mais velhos provavelmente tem crescimento lento. Além disso, esse grupo tem menos probabilidade de morrer por causa do câncer de próstata e um risco maior de efeitos colaterais pós tratamento em comparação com os homens mais jovens.

Com ou sem exame de rotina, é recomendado que os homens visitem um médico com regularidade para avaliar a saúde como um todo.

Outros cuidados importantes para a saúde do homem

A saúde do homem vai muito além da próstata. Falar sobre saúde masculina é mais que falar sobre um exame específico. Você sabia que os homens vivem, em média, sete anos a menos que as mulheres?

Segundo o Ministério da Saúde, os principais motivos de mortalidade da população masculina são: causas externas (violência e acidentes); doenças do aparelho circulatório; tumores (os de pulmão e de próstata são os mais letais); doenças do aparelho digestivo e doenças infecciosas e parasitárias.

A grande maioria dessas mortes têm causas culturais: pouca disposição para conversar sobre saúde e sentimentos e a tendência de ir ao médico somente em casos de emergência.

Vamos mudar esse quadro? Pequenas mudanças de hábito podem ajudar. Alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos regulares, redução do consumo de álcool e do tabagismo também são atitudes que protegem a saúde como um todo.

Que hábito você acha que pode mudar hoje?



