



INSTITUTO
LADO A LADO
pela vida



*Câncer de
Próstata*

Um toque de conscientização



O Instituto Lado a Lado pela Vida desenvolve, apoia e implanta projetos e ações voltados ao campo da humanização na saúde e da atenção integral ao cidadão, em diferentes fases e momentos da vida.

Devido aos altos índices de homens acometidos pelo câncer de próstata no Brasil, criou há cerca de 1 ano, a **Campanha Nacional de Combate ao Câncer de Próstata – Um Toque Um Drible**, que através de diversas ações junto ao público, busca conscientizar, informar e quebrar paradigmas relacionados à doença e aos exames preventivos.

Esperamos que o conteúdo dessa cartilha o auxilie e possa fazê-lo olhar para si próprio com mais carinho e atenção.

Boa leitura,

Marlene Oliveira

Presidente Instituto Lado a Lado pela Vida

O que é a próstata?

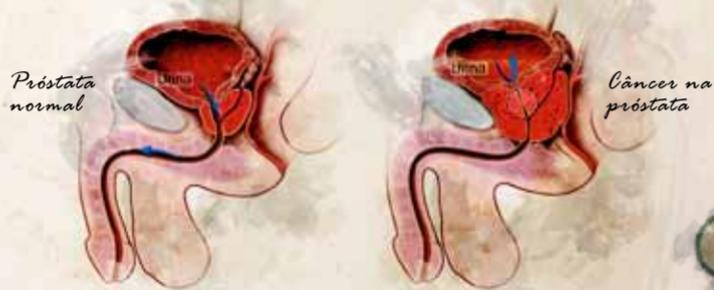
A próstata é uma glândula que somente os homens possuem. Tem, em média, de 25 a 30 gramas, e se assemelha a uma castanha. Está localizada abaixo da bexiga e na frente do reto. Ela é responsável pela produção de 70% do sêmen, líquido que envolve os espermatozoides e é liberado no ato sexual.



O que é câncer de próstata e qual a importância do diagnóstico precoce?

O câncer acontece quando há uma multiplicação anormal das células da próstata. Se não for descoberto logo no início, essas células podem se espalhar para outros órgãos. Por isso, a importância do diagnóstico precoce.

A Sociedade Brasileira de Urologia preconiza que homens **a partir dos 50 anos de idade** (ou 45, se houver casos de câncer de próstata na família), devem procurar um urologista anualmente para realizar os exames preventivos.



Sintomas

Os sintomas mais comuns relacionados ao câncer de próstata são:

- A sensação de que a bexiga não se esvaziou completamente e ainda persiste a vontade de urinar;
- Dificuldade de iniciar a passagem da urina;
- Dificuldade de interromper o ato de urinar;
- Urinar em gotas ou jatos sucessivos;
- Necessidade de fazer força para manter o jato de urina;
- Necessidade premente de urinar imediatamente;
- Sensação de dor na parte baixa das costas ou na pélvis (abaixo dos testículos);
- Problemas em conseguir ou manter a ereção;
- Dor durante a passagem da urina;
- Dor ao ejacular;
- Dor nos testículos;
- Dor lombar, na bacia ou joelhos;
- Sangramento pela uretra;
- Sangue na urina ou no esperma (esses são casos muito raros);
- Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.

Mas atenção! A ausência de sintomas não é garantia de que não há problemas. Por este motivo, os exames preventivos são muito importantes.





Como se dá o diagnóstico da doença?

O diagnóstico de câncer da próstata pode ser feito a partir de dois exames básicos: o toque retal, para avaliar o volume da glândula e a presença de nódulos suspeitos, e o PSA (*Prostatic Specific Antigen*), através da coleta de sangue.

Dependendo do resultado, o médico pode pedir um ultrassom transretal e uma biópsia da glândula para análise. No caso do câncer já detectado, uma cintilografia óssea é necessária para identificar o estágio em que a doença se encontra.



Tratamentos disponíveis

São vários os procedimentos utilizados hoje para controlar ou curar o câncer de próstata. Dependendo do estágio da doença e das características de cada paciente, o médico pode optar pelos seguintes métodos:

Cirurgia – utilizada para pacientes que têm câncer contido na próstata, ou seja, que ainda não se espalhou pelo organismo. O procedimento retira toda a glândula.

Radioterapia – radiação ionizante (fótons) são utilizados para matar as células cancerosas. Pode ser externa (quando os raios são gerados e emitidos por uma máquina) ou por braquiterapia (implante de sementes radioativas diretamente na próstata).

Quimioterapia – substâncias que destroem as células do câncer. Pode ser utilizada quando a doença está no estágio inicial ou já se disseminou pelo organismo.

Terapia hormonal – é a utilização de medicamentos que interrompem a ação da testosterona sobre as células cancerosas, suspendendo seu crescimento.

Vigilância ativa – usada para acompanhar a velocidade de desenvolvimento da doença. Se for lenta, ela evita cirurgias desnecessárias em pacientes com baixo risco de câncer.

Crioterapia – técnica ainda em estudo, consiste no congelamento da próstata.

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

Nutrição

e o câncer de próstata

Embora as causas do câncer de próstata não estejam totalmente esclarecidas, há alguns fatores que ajudam no seu surgimento. Um deles é uma alimentação rica em ingestão de carnes vermelhas, frituras, embutidos (como salsichas, mortadela, presunto e salame) e gorduras.

Outros fatores que ajudam no aparecimento do câncer são o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, o cigarro e a falta de exercícios físicos.

Alguns pesquisadores do assunto sugerem que uma dieta com grandes quantidades de licopeno (presente nos tomates), vitamina E (ou tocoferol presentes nos óleos vegetais, e nozes), vegetais crucíferos (como o brócolis, repolho, couve-flor e couve de bruxelas) e selênio podem reduzir o risco da doença.

Veja abaixo alguns alimentos com potencial anticancerígeno:

- **Tomates:** eles possuem um composto químico chamado licopeno, que pode reduzir o crescimento do câncer de próstata. Os produtos como molhos (incluindo o catchup) são boas fontes. Mas, cuidado com a quantidade de gordura e sal, principalmente quando optamos por comprá-los em supermercados;
- **Vegetais crucíferos:** podem reduzir o crescimento do câncer de próstata ou reduzir o risco de um tumor mais agressivo;



- **Soja:** na mesma linha, pode reduzir o crescimento do tumor;
- **Chá verde:** existem algumas evidências que este chá protege contra o câncer em sua forma mais avançada, mas para ter o efeito protetor é preciso tomar aproximadamente 6 xícaras por dia.

Alimentos primordiais na dieta para pacientes diagnosticados com câncer de próstata

Opte por uma alimentação variada. Somente dessa forma conseguirá obter todas as vitaminas e minerais que as diferentes frutas e vegetais contêm.

- Aposte nas cores diversificadas;
- Mantenha seu IMC (índice de massa corpórea) dentro dos limites da normalidade para sua idade;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Tente reduzir as práticas ou alimentos que não são

saudáveis, como a quantidade de açúcar que adiciona nas bebidas, doces, refrigerantes e as gorduras saturadas. Uma vez ou outra não é proibido, mas você deve se habituar a fazer disso uma exceção;

- Reduza o sal, evite o uso de temperos prontos e cuidado com alguns alimentos processados que contêm grande quantidade de sódio, que é parte do sal. Tente usar outros temperos como pimentas, orégano, salsinha, por exemplo;
- Coma mais frutas e vegetais – 5 porções, todos os dias. Uma porção é, aproximadamente, o tamanho de sua palma da mão ou 80g;
- Não exclua nenhum grupo de alimentos da sua dieta, cada um tem um papel importante na sua alimentação. Exemplo: não vale a pena restringir os pães ou as massas ou produtos lácteos;
- Beba de 6 a 8 copos de líquidos por dia. Isto inclui qualquer bebida, não apenas água, mas chás e sucos naturais.



Atividade física e câncer de próstata

Homens com câncer de próstata devem fazer atividades físicas para a saúde como um todo, mesmo que em pequena quantidade, como 15 minutos diários de caminhada, corrida ou ciclismo. Atividades vigorosas podem ser especialmente benéficas para o câncer de próstata, assim como para a saúde em geral, com a frequência de três ou mais horas semanais.

Cuidados Integrativos, o que eles podem fazer por você?

Cuidados integrativos são aqueles que realizam a integração da medicina convencional com a medicina não convencional, e que enxerga o homem como um todo, impossível de ser separado em corpo físico, mente e espírito.

Os cuidados integrativos contribuem para que os pacientes e seus cuidadores se reconectem com o momento presente, combatendo o estresse, reduzindo a ansiedade, controlando sintomas como náuseas e vômitos associados à quimioterapia.

Há várias possibilidades de práticas, tais como: meditação, massagens, relaxamentos, dança, terapias de artes expressivas, reiki, acupuntura, yoga, fitoterapia entre outras, que devem ser escolhidos de maneira individual, levando em consideração seus fatores de natureza genética, ambiental, nutricional e cultural.

Elas podem ajudar, sim. Mas nem tudo é permitido. A idéia é complementar o tratamento convencional; nunca substituí-lo, e sempre com a orientação de seu médico.



Cuidados paliativos no tratamento do paciente com câncer de próstata

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em conceito definido em 1990 e atualizado em 2002, "Cuidados Paliativos consistem na assistência promovida por uma equipe multidisciplinar, que objetiva a melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares, diante de uma doença que ameace a vida, por meio da prevenção e alívio do sofrimento, da identificação precoce, avaliação impecável e tratamento de dor e demais sintomas físicos, sociais, psicológicos e espirituais".



Os princípios dos Cuidados Paliativos são:

- Usar uma abordagem interdisciplinar para acessar necessidades clínicas e psicossociais dos pacientes e suas famílias, incluindo aconselhamento e suporte;
- Oferecer um sistema de suporte para ajudar os pacientes a viverem o mais ativamente possível durante o tratamento ou até sua morte;
- Integrar os aspectos psicológicos, sociais e espirituais ao aspecto clínico de cuidado do paciente;
- Reafirmar vida e a morte como processos naturais.

Os pontos considerados fundamentais no tratamento são:

- A unidade de tratamento compreende o paciente e sua família;
- Os sintomas do paciente devem ser avaliados rotineiramente e gerenciados de forma eficaz através de consultas frequentes e intervenções ativas;
- As decisões relacionadas à assistência e tratamentos médicos devem ser feitas com base em princípios éticos;
- Os cuidados paliativos devem ser fornecidos por uma equipe interdisciplinar, fundamental na avaliação de sintomas em todas as suas dimensões, na definição e condução dos tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, imprescindíveis para o controle de todo e qualquer sintoma;
- A comunicação adequada entre equipe de saúde e familiares e pacientes é a base para o esclarecimento e favorecimento da adesão ao tratamento ou aceitação da proximidade da morte.



Sexualidade

Ser diagnosticado por uma doença crônica como o câncer se constitui em uma ameaça à vida e tem repercussões físicas, psicológicas e sociais no decorrer da existência.

No caso do câncer de próstata, além das consequências provenientes das intervenções cirúrgicas e dos tratamentos quimioterápico, radioterápico e/ou hormonal; os efeitos colaterais frequentes e sintomas decorrentes desses tratamentos, afetam também a imagem corporal e o relacionamento com a parceira. O desempenho sexual, a dificuldade nas relações afetivas, a autoimagem e a possibilidade de ficar infértil; acarretam em um alto grau de estresse, angústia e ansiedade para os pacientes.

O medo de lidar com os impulsos gera inibição, fazendo com que eles procurem fugir de sua realidade, ou entrando

em depressão e aumentando o nível de ansiedade. Pode-se dizer que a impotência causada pela doença ou pelos tratamentos, mesmo que transitória, seja vivenciada como a castração ou a própria morte para os homens.





A importância do apoio familiar

Na prevenção – O papel das mulheres

O núcleo familiar é a base estrutural do indivíduo. É nesse ambiente que aprendemos como enfrentar as situações desde que nascemos.

A família, seja ela do tamanho que for, nos orienta em todos os momentos. É por essa razão que seu papel na prevenção das doenças é muito importante. As mulheres já recebem orientações desde a infância de como se cuidar. Já os homens acabam por deixar de lado as consultas médicas e o check-up. É essencial que nesse momento a família, seja por meio dos pais, filhos ou irmãos, ajude e aponte a necessidade de prevenção.

Todo mundo sabe que quando um membro da família adoece, toda a família adoece, portanto, oriente os homens de sua família para procurar ajuda.

É extremamente importante que adquiram o hábito de se cuidar, de prevenir doenças e de manter sua vida saudável.

No tratamento:

No caso de um diagnóstico positivo, o apoio da família é fundamental para o homem aceitar e enfrentar a doença. Neste momento, a família como um todo será crucial para auxiliar no enfrentamento. O histórico familiar e a maneira como os indivíduos enfrentam as crises serão de grande relevância nesse momento. É importante que você se sinta um agente ativo, aderindo aos tratamentos e mantendo uma postura positiva.

Neste processo, a parceira tem uma participação essencial para encorajar o homem a fazer todos os exames necessários e enfrentar o período de tratamentos. Quando ela está envolvida, os homens tendem a procurar o médico e a levar mais a sério todas as questões relacionadas à sua saúde e ao tratamento.

Relacionamos abaixo algumas atitudes que as parceiras podem adotar para auxiliá-lo neste processo:

1 Ofereça ajuda para marcar a consulta com o médico, em caso de suspeita de que algo não vai bem ou para os exames periódicos – quanto antes o tumor for

detectado, mais fácil é o tratamento e maiores são as chances de cura.

- 2 Mostre apoio e compreensão. Afinal, no caso de um diagnóstico de câncer, ele vai precisar muito da sua ajuda para superar a doença.
- 3 Acompanhe-o nas consultas médicas e exames médicos, pois será nesses momentos, a indicação dos tratamentos mais adequados para ele, e você poderá ajudá-lo a segui-los à risca.
- 4 Vá com ele às sessões de quimioterapia ou outros tratamentos. Pode ser que ele precise do seu apoio e não queira quer estar sozinho neste momento.
- 5 Compreenda as mudanças que acontecem no corpo dele. No caso do tratamento para câncer de próstata, os sintomas mais comuns após o tratamento são incontinência urinária e disfunção erétil. Entenda que isso é normal e faz parte do processo.
- 6 Entenda que ele possa querer ficar sozinho para refletir sobre este momento difícil, porém, sinalize que você o ama e está ao lado dele para o que der e vier.

- 7 Ajude-o na melhor forma de dar a notícia do diagnóstico aos filhos. Eles são muito importantes na vida do casal e em especial neste momento em que todos precisam estar unidos.

Um toque que pode salvar vidas:

Lembretes para a realização dos exames periódicos, como o toque retal e o PSA (dosagem de uma proteína do sangue), bate-papo sobre os tabus e mitos sobre o tema ajudam a desmistificar este cuidado tão importante para a saúde dos homens. É importante que as mulheres deixem claro para seus maridos, filhos, pais, entre outros membros da família, que o exame de toque é indolor e rápido, e que não vai mudar ou atrapalhar a masculinidade deles, mas, sim, mostrar que são responsáveis com sua saúde. Pense que você estará dando exemplo para todos os membros de sua família.

Por este motivo, fica o nosso toque: faça a diferença na sua vida e na vida daqueles de você ama. Alerta sobre o câncer de próstata!





Direitos e deveres do paciente com câncer

Você tem o dever de:

- Procurar ajuda especializada;
- Falar para não adoecer;
- Procurar um atendimento psicológico;
- Pedir orientação correta;
- Conhecer seus direitos;
- Lutar por eles;
- Formar grupos de ajuda mútua para somar forças;
- Denunciar desumanidade, negligência, hipocrisia, corrupção;
- Exigir os seus direitos;
- Pesquisar planos de saúde que melhor atendam às suas necessidades;
- Procurar um advogado para defendê-lo quando for o caso;
- Procurar Assistência Jurídica Pública disponível, se necessário;

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;
- Chances de sucesso;

Ter acesso ao 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;

- Recusar procedimentos com os quais não concorde;
 - Revogar a qualquer hora seu consentimento ao tratamento;
 - Receber ou recusar assistência moral, psicológica, social e religiosa.
-

Links úteis

Instituto Lado a Lado pela Vida

www.ladoaladopelavida.org.br

Campanha Nacional de Combate ao Câncer de Próstata – Um Toque Um Drible -

www.umtoqueumdrible.com.br

Instituto Nacional de Câncer - www2.inca.gov.br



www.ladoaladopelavida.org.br
www.facebook.com/institutoladoaladopelavida



**UM TOQUE,
UM DRIBLE.**

www.umtoqueumdrible.com.br
www.facebook.com/cancerprostata