

# diálogos da próstata



GUIA DE ORIENTAÇÃO DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO

Iniciativa e Realização

INSTITUTO  
**LADO A LADO**  
PELA VIDA

CAMPANHA DO INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

MOVIMENTO PERMANENTE PELA SAÚDE INTEGRAL DO HOMEM

# DE NOVEMBRO A NOVEMBRO AZUL



Iniciativa e Realização

I N S T I T U T O  
**LADO A LADO**  
PELA VIDA

# 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 masculina, o **Instituto Lado a Lado pela Vida** idealizou e promove o Programa Novembro Azul, que objetiva mudar a resistência do homem em relação à ida ao médico para a realização de exames preventivos.

O Instituto foi pioneiro ao lançar no Brasil o **Movimento Novembro Azul**, uma campanha consolidada em todo território nacional e um marco na luta pela conscientização no que diz respeito à prevenção contra o câncer de próstata, e que conta com o apoio institucional da Sociedade Brasileira de Urologia e outras entidades de especialidades.

O movimento se tornou referência na missão de orientar a população masculina a cuidar melhor da sua saúde, para que cada brasileiro, em todas as fases da vida, valorize, cuide e comprometa-se em viver o melhor de sua vida, “**DE NOVEMBRO A NOVEMBRO AZUL**”.

Por meio de publicações customizadas, ações em locais de grande circulação, palestras, campanhas online e iluminação de monumentos e pontos turísticos, como o Cristo Redentor, informamos, amparamos e apoiamos o ser humano, da prevenção, do diagnóstico precoce, do autocuidado e da autoestima, levando para homens, mulheres e crianças essa conscientização de que a saúde é o nosso bem mais valioso e merece atenção especial.

Esperamos que o conteúdo desta cartilha o auxilie e possa fazê-lo olhar para si com mais carinho e atenção em todas as fases da sua vida. Essa é a missão do nosso Instituto.

MARLENE OLIVEIRA  
PRESIDENTE

## SUMÁRIO

<b>1.</b>	EU TENHO CÂNCER DE PRÓSTATA. O QUE ISSO SIGNIFICA? .....	5
<b>2.</b>	TODOS OS DIAGNÓSTICOS SÃO IGUAIS? .....	8
<b>3.</b>	COMO LIDAR COM A MINHA FAMÍLIA? .....	11
<b>4.</b>	MEU FILHO TAMBÉM PODERÁ DESENVOLVER CÂNCER DE PRÓSTATA? .....	14
<b>5.</b>	COMO SERÁ O MEU TRATAMENTO? .....	17
<b>6.</b>	POSSO EVITAR DESCONFORTOS NO TRATAMENTO? .....	20
<b>7.</b>	COMO SERÁ A MINHA VIDA PÓS-TRATAMENTO? .....	23
<b>8.</b>	A MINHA VIDA SEXUAL SERÁ AFETADA? .....	26
<b>9.</b>	POSSO ENTRAR EM DEPRESSÃO? .....	29
<b>10.</b>	HÁBITOS SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO? .....	31
<b>11.</b>	QUAIS SÃO MEUS DIREITOS E DEVERES .....	34
<b>12.</b>	LINKS ÚTEIS .....	39

## REVISÃO CIENTÍFICA

AGUINALDO 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  
CARLOS EDUARDO CORRADI PRESIDENTE DA SBU - BIÊNIO 2014/2015  
FERNANDO COTAIT MALUF ONCOLOGISTA E CHEFE DO CENTRO AVANÇADO DE ONCOLOGIA  
CLÍNICA DO HOSPITAL SÃO JOSÉ

.....



1

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: é uma glândula que pesa em torno de 20 gramas e tem a forma de uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e na frente do reto, tendo a função de produzir o esperma juntamente com as vesículas seminais, líquido que ajuda no transporte dos espermatozóides.

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 (metástases).

**SEGUNDO DADOS DA SBU\*, POR ANO,  
60 MIL NOVOS CASOS DE CÂNCER DE PRÓSTATA  
DEVERÃO ACONTECER NO BRASIL EM 2016.**



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 pelo exame 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 de anatomia patológica. 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 ao urologista 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, pode acontecer, porém felizmente são raras, a incontinência urinária e os problemas de ereção.
- Quando você sentir vontade de ficar sozinho, peça a compreen-

são 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 com histórico familiar de câncer de próstata e 50 anos sem histórico devem ir anualmente ao urologista.

**diálogos**  
da próstata



**4**

**MEU FILHO TAMBÉM  
PODERÁ DESENVOLVER  
CÂNCER DE PRÓSTATA?**



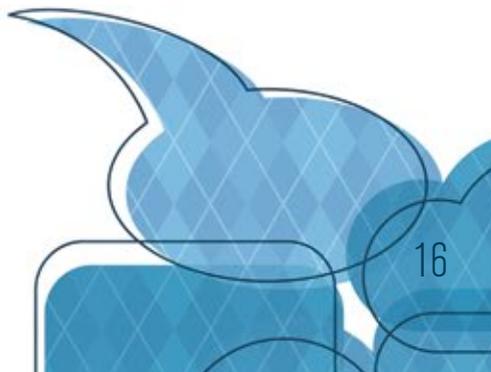
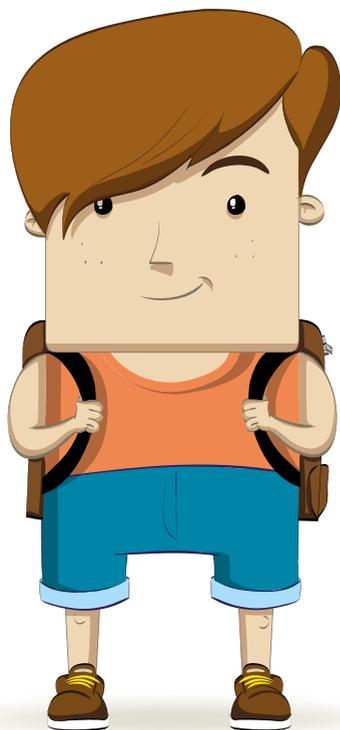
Vários fatores podem ser responsáveis pelo câncer de próstata, e a hereditariedade é um deles. Principalmente se houver dois ou mais parentes de primeiro grau portadores da doença e se esta for descoberta antes de seus 60 anos de idade. O câncer de próstata pode ser definido como hereditário quando:

- 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. Índice de cura próximo a 95%.

**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 ou juntamente da radioterapia.

**Quimioterapia** – 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.

**Tratamento com radiofármacos** - recentemente, foi aprovado no Brasil um medicamento radioativo (radiofármaco) para o tratamento das metástases ósseas do câncer de próstata resistente à castração. Ele melhora a sobrevida dos pacientes e traz benefícios em qualidade de vida, pois retarda as complicações ósseas sintomáticas.



**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.
- 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 cuida-



dores se reconectam com o presente, combatendo o estresse, reduzindo a ansiedade e controlando sintomas decorrentes do tratamento.

### **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.



**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 tratamento hormonal, que é o bloqueio da testosterona.

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



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.



**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.



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)

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

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.
- 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.



**11**

**QUAIS SÃO MEUS  
DIREITOS E DEVERES?**



### **Dicas que podem ajudar:**

- 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.

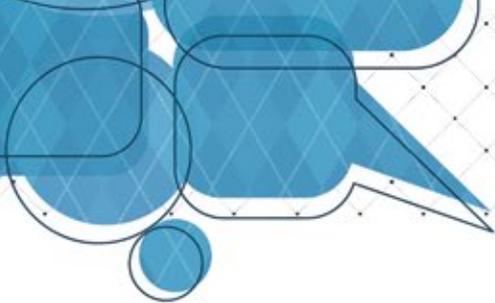
### **Você tem o direito de receber informações claras, objetivas e compreensíveis sobre:**

- 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;
- 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.



## **Confira seus direitos:**

- Solicitação da dispensa do rodízio de veículos (conforme Lei Municipal 12.490, de 1997, da Prefeitura de São Paulo);
- Pacientes com câncer, AIDS e em estágio terminal de outras doenças podem sacar o FGTS. O saque pode ser feito pelo titular da conta que possuir dependente portador de alguma dessas doenças - esposo (a), companheiro(a), filho, pais, sogros e irmão menor de 21 anos ou inválido;
- O paciente oncológico tem o direito de começar o tratamento pelo SUS no prazo mínimo de 60 dias a partir da emissão do exame patológico - ou com um prazo menor, considerando a necessidade terapêutica do caso, registrada em prontuário.
- Pacientes oncológicos têm direito à isenção do Imposto de Renda sobre os valores recebidos à título de aposentadoria, pensão ou reforma, auxílio-doença e auxílio-acidente. Estão incluídas nesse quesito as complementações recebidas de entidades privadas e pensões alimentícias.

**EXIJA OS SEUS DIREITOS!**



**diálogos**  
da próstata



**12**

**LINKS ÚTEIS**

**Instituto Lado a Lado pela Vida**

[www.ladoaladopelavida.org.br](http://www.ladoaladopelavida.org.br)

**Novembro Azul**

**Campanha Nacional de Combate ao Câncer de Próstata**

[www.novembroazul.com.br](http://www.novembroazul.com.br)

**Sociedade Brasileira de Urologia (SBU)**

[www.sbu.org.br](http://www.sbu.org.br)

**Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC)**

[www.sboc.org.br](http://www.sboc.org.br)

**Sociedade Brasileira de Medicina Nuclear**

[www.sbm.n.org.br](http://www.sbm.n.org.br)

**Associação Brasileira de Estomaterapia (SOBEST)**

[www.sobest.org.br](http://www.sobest.org.br)

**Portal da Saúde - Ministério da Saúde**

[www.portalsaude.saude.gov.br](http://www.portalsaude.saude.gov.br)

---

PROJETOS

**INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA**



SETEMBRO  
VERMELHO



SIGA SEU  
CORAÇÃO



Um novo olhar para si mesma



VALORIZAR VIDAS POR MEIO DA ARTE  
VI CONCURSO NACIONAL  
DE PINTURA, POESIA & DESENHO

Iniciativa e Realização

INSTITUTO  
**LADO A LADO**  
PELA VIDA

Parceria Institucional



SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA



SOCIEDADE BRASILEIRA DE ONCOLOGIA CLÍNICA

