

Saúde do homem: cuide-se!

As campanhas de conscientização voltadas à saúde masculina crescem a cada ano, orientando não apenas para o combate ao câncer de próstata, mas contemplando a saúde integral do homem.

Segundo dados do Ministério da Saúde, doenças cardiovasculares e violência urbana (homicídios e acidentes de trânsito) são as principais causas de morte entre os homens brasileiros. E a obesidade, o alcoolismo e o tabagismo são os problemas de saúde mais comuns entre eles.

O objetivo dessas ações é sensibilizar os homens a conhecerem mais sobre sua saúde e se cuidarem melhor. E tudo começa pela mudança de hábito, adotando um estilo de vida saudável e fazendo o acompanhamento de saúde preventivo. Alguns exemplos são:

- Aferição da pressão arterial
- Avaliação cardiológica
- Consultas oftalmológicas
- Testes de detecção de sífilis, HIV e hepatites virais
- Cálculo de IMC (índice de massa corporal) para avaliar o peso
- Acompanhamento odontológico de rotina
- Exames de sangue para acompanhar as taxas de colesterol, triglicérides e glicemia

Fontes: Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Câncer (INCA), Sociedade Brasileira de Urologia e Instituto Lado a Lado pela Vida

Unimed
Vitória

40
ANOS

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

ANS - nº 357391

Cartilha
**Combate ao câncer
de próstata**

Unimed
Vitória

40
ANOS

Câncer de Próstata



O que é?

A próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga do homem e envolve parte da uretra, canal pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. A próstata integra o sistema reprodutor masculino e produz um líquido que compõe parte do sêmen.

O câncer é resultado da multiplicação desordenada das células da próstata, e os tumores podem se concentrar na glândula ou se espalhar para outros órgãos.

Sintomas

O câncer de próstata pode não apresentar sintomas em sua fase inicial, mas quando apresenta, geralmente são:

- Dificuldade de urinar
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga
- Problemas de ereção
- Sangue na urina

Na fase mais avançada, o paciente também pode apresentar:

- Dores nas costas
- Dores nos ossos
- Dores nos testículos

Caso haja suspeita de que algo está fora do normal, o paciente deve procurar um urologista, que pode realizar alguns exames, como o toque retal, que permite palpar o órgão buscando identificar anormalidades; e a dosagem de PSA, exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata – o Antígeno Prostático Específico (PSA).

Tratamento

A escolha do tratamento mais adequado é individualizada, ou seja, de acordo com cada caso. O mais importante é reforçar que, assim como em muitos tipos de câncer, quando diagnosticado precocemente, as **chances de cura para o câncer de próstata podem chegar a 90%**.

Fatores de risco

- Idade: risco aumenta com o passar da idade
- Histórico familiar de câncer de próstata: pai, irmão e tio
- Raça: homens negros
- Obesidade
- Sedentarismo

É possível prevenir?

Adotar práticas saudáveis pode ajudar a diminuir o risco de várias doenças, entre elas, o câncer. Por isso, as dicas são:

- Manter uma alimentação saudável
- Não fumar
- Diminuir o consumo de álcool
- Praticar atividades físicas
- Manter o peso corporal adequado

Diagnóstico precoce X Rastreamento

A **detecção precoce** do câncer de próstata está associada ao diagnóstico em pessoas que apresentam sinais da doença, ampliando as chances de cura com o rápido início do tratamento. Já o **rastreamento** sugere a realização dos exames em homens que não apresentam sintomas.

O Ministério da Saúde, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não recomendam a realização de programas universais e sistemáticos para o rastreamento do câncer de próstata e orientam que a abordagem deve ser individualizada, após os devidos esclarecimentos de tal conduta por parte do urologista assistente.

