

Cartilha

# Novembro Azul



*A campanha Novembro Azul é um alerta para os homens realizarem exames preventivos de próstata e acabarem com um preconceito que já não tem lugar nos dias atuais.*

Aqui você vai saber como surgiu essa campanha, quais são os fatores de risco para o câncer de próstata e como o diagnóstico precoce ajuda a acabar com a doença.

# *Como surgiu o Novembro Azul*

Acabamos de sair de outubro, mês da campanha de saúde mais famosa entre as mulheres, o Outubro Rosa. Inspirada no sucesso desse alerta mundial para os cuidados com as mamas surgiu a campanha dedicada à saúde masculina, Novembro Azul.

O movimento começou em 2003, em Melbourne, na Austrália. Dois amigos, Travis Garone e Luke Slattery, estavam se divertindo em um pub e decidiram deixar crescer os bigodes, que estavam fora de moda na época, apenas como provocação.

Na mesma época, a mãe de um amigo deles estava envolvida em uma campanha de levantamento de fundos para o combate ao câncer de mama. Inspirados nessa ideia, Travis e Luke resolveram associar o bigode à conscientização sobre a saúde masculina.



Eles escolheram o mês de novembro para marcar esse movimento, pois no dia 17 se comemora o Dia Mundial do Combate ao Câncer de Próstata, o segundo tipo mais comum entre os homens.

Travis e Luke espalharam a ideia e atraíram cerca de 30 amigos, que decidiram deixar os bigodes crescerem. Cada um doou dez dólares para um fundo de apoio à prevenção ao câncer de próstata. No ano seguinte, os amigos criaram a Movember Foundation Charity (junção das palavras moustache (bigode) e November (novembro), em inglês). O objetivo era arrecadar fundos para o combate ao câncer de próstata. Junto, para motivar e distrair, foi criada uma plataforma on-line em que os homens compartilhavam fotos da evolução de seus bigodes durante o mês de novembro.



Com o tempo, a campanha conquistou cada vez mais participantes e se espalhou para **mais** de 20 países. Passou a ser conhecida também como No-Shave November, algo como “novembro sem se barbear”, isso porque muitos homens resolveram deixar crescer a barba toda, durante o mês inteiro. O dinheiro que seria usado em produtos para barbear vai diretamente para hospitais que combatem o câncer de próstata.

Habilmente, a campanha atraiu também as mulheres. Elas são incentivadas a participar do movimento, utilizando roupas na cor azul, ou simplesmente o laço azul, símbolo mais forte desta campanha.

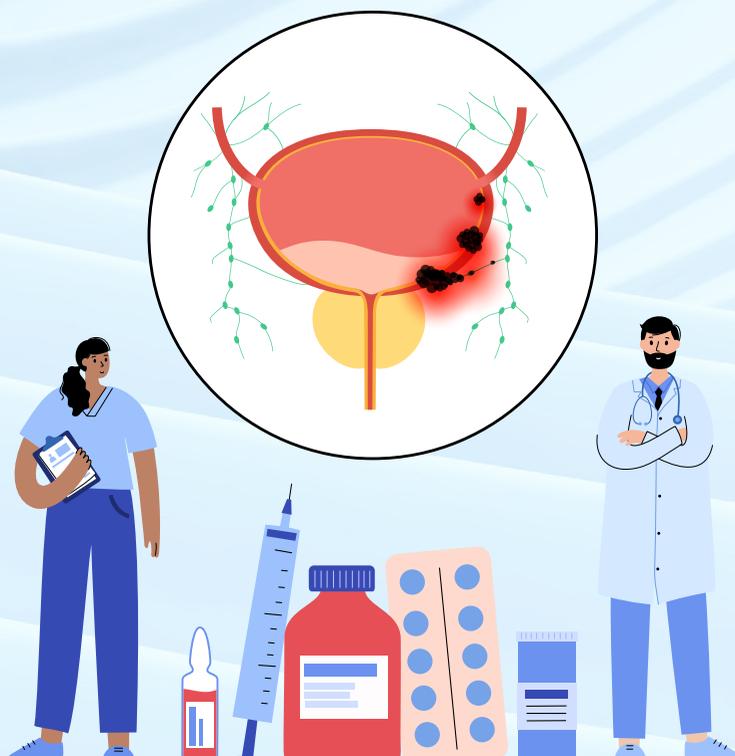


# *Novembro Azul no Brasil*

A campanha chegou ao Brasil em 2008, trazida pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, em conjunto com a Sociedade Brasileira de Urologia.

Para quebrar o tabu sobre o toque retal, que, infelizmente, ainda impede muitos homens de fazer o exame de próstata, o lema da primeira campanha foi “Um toque, um dribble”, fazendo uma analogia com o esporte favorito da maioria dos homens, o futebol.

Somente em 2012, inspirados no Movember, a campanha ganhou o nome de Novembro Azul. Atualmente, no Brasil, o mês é marcado por diversas ações de conscientização e incentivo ao exame de prevenção ao câncer de próstata. Em muitas cidades, os monumentos e prédios públicos são iluminados na cor azul, chamando ainda mais a atenção para a campanha.



# *Câncer de próstata, o que é?*

Câncer é uma palavra que ainda causa muito medo e desconforto em todas as pessoas. Não sem razão. Em suas diversas formas, a doença fez 19 milhões de vítimas e causou a morte de 10 milhões de pessoas em 2020, segundo a Agência Internacional para Pesquisa em Câncer (IARC).

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre os homens, perdendo somente para o câncer colorretal. Corresponde a 29,2% dos tumores malignos na população masculina, porém, caso seja detectado na fase inicial, as chances de cura são extremamente altas.



Para entender o que é essa doença é necessário saber como ela aparece. Segundo o Instituto Nacional do Câncer, a doença surge a partir de uma mutação genética, ou seja, de uma alteração no DNA da célula, que passa a receber “instruções erradas” para as suas atividades. As alterações podem ocorrer em genes especiais, denominados proto-oncogenes, que a princípio são inativos em células normais.

Quando ativados, os proto-oncogenes tornam-se oncogenes. São eles que transformam as células normais em células cancerígenas, formando o tumor.



# *Para que serve a próstata?*

A próstata é uma glândula localizada na parte baixa do abdômen do homem. É um órgão pequeno, situado abaixo da bexiga e à frente do reto. A uretra, o canal que conduz a urina para fora do corpo, passa por ela.

Em homens jovens, ela é pequena, do tamanho de uma noz, e tem o peso de uma ameixa (aproximadamente 20 gramas), mas, em homens mais velhos, costuma ser muito maior.

Sua função é produzir o fluido que protege e nutre os espermatozoides no sêmen, tornando-o mais líquido.



# *Fatores de risco e sintomas do câncer de próstata*

Apesar da gravidade, o câncer de próstata tem altas taxas de cura quando diagnosticado precocemente. Daí a importância de ficar atento aos fatores de risco e fazer o exame preventivo sempre que recomendado pelo médico.

Os principais fatores de risco são:

- Sedentarismo;
- Histórico familiar;
- Obesidade;
- Não ter uma alimentação adequada;
- Idade – 75% dos casos aparecem a partir dos 65 anos.



Na fase avançada da doença, alguns sintomas podem ser sentidos:

- Dificuldade para urinar;
- Dor óssea;
- Saúde debilitada;
- Dores fortes.

Na fase inicial, a doença costuma não apresentar sintomas. Somente o exame de toque retal pode indicar alguma alteração na glândula. Daí a grande importância de fazer o exame pelo menos uma vez por ano ou sempre que o médico indicar.



# *Como prevenir e quais os exames indicados?*

Não tem segredo: a melhor forma de prevenir doenças é ir ao médico e realizar pelo menos um check-up anual.

Com o câncer de próstata não é diferente. A boa notícia é que existem diversos exames que podem ajudar na prevenção. Vamos agora conhecer esses exames e como funciona cada um.

## **Toque retal**

Com certeza é o exame mais conhecido e aquele com mais preconceito entre os homens. Diferentemente do que muitos pensam, porém, é um exame totalmente indolor, rápido e tem um grande benefício: ele avalia também problemas no reto e no ânus. Além disso, auxilia na parte urológica, podendo identificar possíveis alterações na uretra e na próstata, que podem ser indicativos de câncer de próstata e hiperplasia prostática benigna.

O toque retal é indicado para:

- • Homens a partir dos 50 anos que não têm histórico familiar;
- • Homens a partir dos 45 anos que possuem histórico familiar de câncer de próstata em pessoas com menos de 60 anos.

Para a realização do exame, o médico irá escolher a melhor posição, de acordo com o problema a ser checado. Na maioria dos casos, o paciente deita de lado, facilitando o toque.



## **PSA (antígeno prostático específico)**

É um exame menos invasivo, pois é feito a partir de amostras de sangue. Além de detectar o câncer, consegue verificar o andamento da doença nos casos confirmados.

O PSA avalia uma enzima secretada pela glândula prostática. Em pacientes normais, os valores devem ser menores do que 4 ng/ml. Acima disso, pode indicar uma inflamação da próstata ou até câncer.

Esse exame também auxilia no diagnóstico de:

- Doenças prostáticas;
- Avalia a extensão da doença no organismo e também se há metástase;
- O modo como o paciente vai evoluir com o tratamento;
- Detectar o retorno da doença em algum local do corpo após o tratamento.

Os dois exames podem ser feitos no Hospital Presidente via consulta médica. Para o exame de PSA, existem algumas recomendações, como:

- Jejum de quatro horas;
- Não ejacular 48 horas antes da coleta;
- Não praticar exercícios que causam impacto no períneo;
- Não fazer sexo anal 48 horas antes do exame.

## **Ultrassonografia da próstata**

O toque retal e o PSA são os principais exames para detectar alterações na próstata. Após a realização deles, caso o paciente apresente alterações no valor do PSA, ou exista uma suspeita de tumores, é necessário realizar a ultrassonografia da próstata.

Trata-se de um exame simples, seguro e que não exige nenhum preparo. Com a ultrassonografia é possível calcular as dimensões e o volume da próstata, avaliar sua ecoestrutura e seus entornos.

O exame pode ser feito de duas formas: transretal ou via abdominal. Em ambos são observadas imagens da próstata, vesículas seminais e pavimento da bexiga.

O ultrassom transretal, também conhecido como ecografia, utiliza ondas sonoras de alta frequência emitidas pelo aparelho. Essas ondas fazem os tecidos do corpo vibrarem e produzem um eco, que é percebido instantaneamente pelo aparelho e convertido em imagem.

Já o ultrassom abdominal é um exame comum, sem riscos para a saúde, não emite radiação e não causa dor. O único preparo necessário é estar com a bexiga bem cheia, para facilitar a visualização da próstata durante o exame, que dura em média 20 minutos. Não há nenhuma indicação ou cuidado pós-exame.

## **Biópsia da próstata**

A biópsia da próstata só deve ser feita após a realização do PSA e do toque retal. Esses exames irão indicar se o paciente pode estar com câncer, o que será confirmado com a biópsia.

A biópsia é feita pela via transretal, ou seja, através do ânus/reto. O urologista utiliza uma sonda, acoplada com uma agulha específica, para chegar até a próstata. Ao localizar o nódulo suspeito (pode haver mais de um), a agulha é inserida no ponto exato para coletar o material.



Por precaução, e para ter uma garantia maior, o médico costuma tirar pelo menos seis amostras difusas do tecido prostático. Essa quantidade é importante para aumentar a probabilidade de se obter uma amostra positiva.

Apesar de aparentemente incômodo, trata-se de um procedimento simples, realizado com o paciente acordado durante todo o processo, utilizando apenas anestesia local.

Geralmente, o exame dura em torno de dez minutos e o paciente pode ir para casa em seguida.



# *Diagnóstico e tratamentos*

Para chegar ao diagnóstico é realizado um estudo histopatológico do tecido obtido pela biópsia da próstata, isto é, o tecido passa pela análise microscópica para a detecção de possíveis lesões existentes. A finalidade é informar o médico sobre a natureza, a gravidade, a extensão, a evolução e a intensidade das lesões, além de sugerir ou até mesmo confirmar a causa da afecção.

A partir do resultado desse estudo, o urologista consegue prever qual a provável taxa de crescimento do tumor e qual a tendência dele à disseminação. Dessa forma, o médico consegue determinar o melhor tratamento para o paciente.

Para se ter um diagnóstico completo são pedidos outros exames de imagem, como cintilografia óssea, tomografia computadorizada e ressonância magnética.



Havendo diagnóstico positivo é hora de buscar os melhores tratamentos para a doença. O Hospital Presidente possui a urologia entre suas especialidades e todos os tratamentos recomendados.

Saiba agora quais os tratamentos recomendados para o câncer de próstata.

### **Conduta expectante**

Também chamada de vigilância ativa ou monitoramento ativo, consiste em não realizar nenhum tratamento invasivo e potencialmente danoso ao paciente no momento. O médico acompanha a evolução da doença, por meio de exames de PSA, toque retal e novas biópsias periódicas. É recomendado para pacientes com tumores de crescimento lento.

### **A cirurgia e seus tipos**

A prostatectomia radical é o tratamento que visa a remover o câncer por completo, conseguindo a cura para o paciente. A cirurgia remove a próstata e alguns tecidos à sua volta, retirando assim todas as células cancerígenas. Pode ser feita de três modos: via perineal, retropúbica, laparoscopia ou robô assistida.

A técnica perineal é a menos utilizada. O cirurgião faz a incisão na pele entre o ânus e o escroto (períneo). Nem sempre é possível poupar os nervos e os linfonodos não podem ser removidos. O paciente recebe um cateter, que permanece no local por uma a duas semanas, para drenar a urina. Após a remoção do cateter, o paciente volta a urinar normalmente.

Na técnica retropúbica, o cirurgião faz uma incisão na parte inferior do abdome, do umbigo até o osso púbico. Esse procedimento é feito com anestesia geral, anestesia raquidiana ou peridural com sedação. Após a cirurgia é mantida uma sonda vesical (cateter) durante uma a duas semanas, para drenar a bexiga. Quando é retirada, o paciente volta a urinar normalmente.

Na prostatectomia radical por laparoscopia se utilizam várias incisões pequenas por onde são inseridos instrumentos especiais para remover a próstata. Um dos instrumentos tem uma pequena câmara de vídeo na extremidade, que permite a visualização interna do abdome. Essa técnica tem a vantagem de menor perda de sangue e dor, menor tempo de internação e menor tempo de recuperação, embora seja igualmente necessário o uso do cateter.

Já na prostatectomia robótica, a cirurgia é realizada a partir de uma mesa de operações, em que o cirurgião controla os braços robóticos para realizar o procedimento por meio de pequenas incisões no abdome do paciente. Existe pouca diferença entre esta técnica e outras abordagens.

# *Outros tratamentos*

Em alguns casos é possível tratar a próstata sem recorrer à cirurgia. Veja as principais técnicas a seguir.

## **Radioterapia**

É o tratamento utilizado com o objetivo de destruir ou inibir o crescimento de células cancerígenas que formam um tumor. Existem dois tipos de radioterapia:

- Radioterapia externa: são utilizados raios-X com alta energia capaz de esterilizar tumores;
- Braquiterapia: método geralmente utilizado para pacientes com o estágio inicial da doença. Funciona com agulhas ou sementes com alta dose de radiação implantadas diretamente na próstata.

## **Crioterapia**

É a técnica em que se utilizam temperaturas extremamente baixas para tratar por congelamento o câncer de próstata. É utilizada com sucesso após o tratamento da doença feito com radioterapia externa, cirurgia ou braquiterapia.

O médico insere diversas sondas vazias através da pele, guiado por um ultrassom transretal. Depois, através de agulhas, são inseridos gases extremamente frios, criando bolas de gelo que destroem a próstata, sem causar danos aos tecidos vizinhos.

Após o procedimento é inserido um cateter por três semanas, permitindo o esvaziamento da bexiga durante a recuperação do paciente. Apesar de menos invasiva, comparada com a cirurgia ou a radioterapia, ainda se sabe pouco sobre a eficácia em longo prazo.

## **Quimioterapia**

Um procedimento que só é utilizado em casos de câncer de próstata que não estão mais na fase inicial. O tratamento utiliza medicamentos administrados na corrente sanguínea, com o objetivo de atingir as células cancerígenas em todo o corpo. É um tratamento extremamente útil para tumores que criaram metástase em outros órgãos.



Os efeitos colaterais em uma quimioterapia dependem do tipo e da dose dos medicamentos e do tempo do tratamento. Eles podem incluir:

- Queda de cabelo;
- Fadiga;
- Perda de apetite;
- Náuseas e vômitos;
- Diarréia.

A boa notícia é que existem medicamentos que são utilizados durante o tratamento para prevenir os efeitos colaterais. Além disso, eles tendem a desaparecer ao fim do tratamento.



# *Cuide-se sempre, saúde é prioridade*

O Hospital Presidente apoia todas as campanhas de prevenção à saúde. No site é possível encontrar um blog de dicas de saúde, com informações atualizadas e úteis sobre todas as campanhas mensais e a prevenção de doenças. Caso queira conhecer é só clicar aqui.

Referência de saúde na Zona Norte, o Hospital Presidente atende mais de 20 especialidades médicas, entre elas a urologia. Conte com a gente para realizar os seus exames preventivos. Não deixe sua saúde esperando!

Para agendar uma consulta é só ligar para a Ana Paula, no telefone (11) 2261-6611, ramal 1085. Se preferir, você pode enviar um e-mail para [agendamento@hospitalpresidente.com.br](mailto:agendamento@hospitalpresidente.com.br).