

Câncer de próstata: campanha mostra a importância do rastreio e da conscientização masculina com o autocuidado

Qua 19 novembro

Júlio César Siqueira da Silva sempre foi daqueles homens que não se preocupavam muito em procurar atendimento médico se não sentisse algo diferente. Aos 60 anos, após muito tempo sem comparecer a consultas, resolveu agendar uma no posto de saúde próximo à sua casa. E foi ali que tudo começou. Algum tempo e muitos exames depois, veio a confirmação: estava com câncer de próstata — no seu caso, já em estágio bem avançado.

“Fiquei assustado. Não tinha nenhum sintoma, tive muita sorte. Quando fizeram a cirurgia, viram que a situação era pior do que imaginavam. Mas foi um sucesso. Meu PSA, que estava em 60, somente com a cirurgia já caiu para 1. Agora, vou realizar algumas sessões de radioterapia para finalizar o tratamento”, afirmou o paciente do [Hospital Alberto Cavalcanti \(HAC\)](#), da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#).

Na unidade, somente no ano passado foram mais de 1,3 mil consultas ambulatoriais de pacientes diagnosticados com câncer de próstata e 128 cirurgias. Este ano, até outubro, o número de cirurgias já estava próximo ao de 2024, com 126 realizadas, e quase 1,2 mil consultas.

Doença silenciosa

O urologista do HAC, Diego Zille, explica que o tumor costuma se desenvolver na zona periférica da próstata, o que faz com que a maioria dos casos não apresente sintomas nas fases iniciais. “Quando o câncer dá sinais, geralmente já está em estágio avançado”, destaca. Entre os mais comuns nesse estágio estão sangramento urinário, dor pélvica e dor óssea — esta última, muitas vezes, já relacionada à metástase da doença.



"A idade é o principal fator de risco. Homens acima dos 65 anos são os mais atingidos, representando cerca de 60% dos

diagnósticos. Além dela, ter casos da doença na família e hábitos de vida pouco saudáveis são fatores que aumentam a probabilidade de desenvolver o câncer", alerta o médico.



Ele explica que uma dieta rica em gordura animal, consumo excessivo de alimentos processados, obesidade, sedentarismo, tabagismo e exposição a agentes químicos, como pesticidas, contribuem para elevar as chances de adoecimento. O câncer de próstata também costuma ser mais comum em pacientes negros e pardos.

Por isso, o rastreamento com exame de PSA e toque retal é essencial. “A recomendação é que homens iniciem o acompanhamento médico a partir dos 50 anos. Para aqueles com fatores de risco, o ideal é começar aos 45”, ressalta o urologista.

Bons hábitos

Algumas mudanças cotidianas podem contribuir para a redução do risco de desenvolvimento da doença. “Uma alimentação equilibrada – rica em frutas, verduras, legumes, peixes e grãos – reduz o risco. Praticar regularmente atividade física, manter o peso sob controle e não fumar também são medidas essenciais”, recomenda o urologista do HAC.



"Quando diagnosticado precocemente, o câncer de próstata apresenta alta taxa de cura. No caso de tumores localizados, restritos à próstata, as chances de cura variam de 90% a 98%, e a sobrevida em

cinco anos é praticamente de 100%", explica o especialista.



Novembro Azul

O médico reforça que a campanha do Novembro Azul vai além do câncer de próstata. “Ela representa um alerta sobre a saúde masculina como um todo. Os homens têm menor expectativa de vida. Isso está muito relacionado à baixa procura por atendimento médico e exames preventivos.”

Ele afirma ainda que, durante as consultas, é feita uma avaliação global da saúde do paciente. “Não é incomum identificarmos diabetes ou distúrbios metabólicos durante essas avaliações.” E conclui: “Por isso, é importante sempre incentivarmos um cuidado integral e contínuo com a saúde masculina, combatendo preconceitos, buscando o diagnóstico precoce e reforçando a importância do autocuidado.”