

Adeus, estigma!

5 passos para se proteger
do *câncer de próstata*



Entendendo o câncer de próstata

O câncer de próstata surge quando um crescimento descontrolado das células forma um tumor. Com chances de crescer lenta ou rapidamente, esse tumor pode causar complicações de saúde e óbito em alguns casos.¹

Ele é o segundo tipo de câncer mais frequente em homens no Brasil, ficando atrás apenas do câncer de pele.¹

Muitas vezes, é visto como tabu pelo estigma em relação ao exame de detecção da doença e por esbarrar em questões da própria masculinidade.²

Independentemente da sua idade, reforçamos que é fundamental cuidar da saúde e não a deixar de escanteio.

Por isso, preparamos este guia, para que você aprenda a driblar possíveis preconceitos sobre os exames necessários e conheça as melhores maneiras de se proteger contra o câncer de próstata.

Deixando o estigma de lado



A saúde masculina ainda é cercada de tabus. Muitos homens dão menos atenção à saúde e dificilmente procuram serviços médicos.

Um levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo constatou que 70% dos homens que buscaram um consultório médico foram influenciados pela esposa ou pelos filhos.²

Os padrões de comportamento esperados da população masculina acentuam essa dificuldade em lidar com o corpo, as emoções e o próprio adoecimento. Essa cultura que privilegia homens fortes e não vulneráveis acaba colaborando para essa exposição aos riscos e à diminuição dos cuidados com a saúde.³

Além disso, os preconceitos em torno do exame de detecção – toque renal – são outros vilões na prevenção do câncer de próstata.⁴ No exame do toque renal, o médico introduz o dedo (coberto por uma luva lubrificada) no reto. Com isso, avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata.¹




Deixando o estigma de lado

Existe ainda o Antígeno Prostático Específico (PSA), exame de sangue que mede a produção de proteína pela próstata. Caso o resultado seja alto, pode indicar câncer ou outra doença benigna na região.¹

É válido reforçar que estigmas devem ser deixados de lado quando o assunto é saúde. Uma maneira de superar esses preconceitos é através do conhecimento da doença. Por isso, o movimento novembro azul ganha cada vez mais força, conscientizando homens sobre a necessidade e a importância de buscar uma equipe de saúde de forma periódica.²

Não se esqueça de que, ao procurar um médico, pode trazer alívio quanto a sua condição de saúde, além de desmitificar o exame de detecção do câncer de próstata.



Saúde em foco: 5 cuidados que previnem o câncer de próstata

Adotar hábitos saudáveis é o primeiro passo para priorizar a sua saúde e melhorar a sua qualidade de vida. Estudos mostram que uma rotina saudável pode diminuir os riscos de ter câncer de próstata e outras doenças. **Veja 5 hábitos que devem ser privilegiados:** ^{1,5}

- **Investir em uma alimentação saudável**

Várias pesquisas sugerem que ter uma alimentação rica em frutas e verduras e com baixo teor de gordura reduz as chances de ter a doença.⁵

Ao diminuir o consumo de alimentos gordurosos diariamente – seja na hora de cozinhar o que vai comer ou optando por cortes de carne mais magros, por exemplo –, você pode controlar seu peso e ajudar no funcionamento do seu coração.⁵

Também é importante aumentar a ingestão de frutas e verduras. Você pode tornar a sua salada ainda mais gostosa com esses alimentos. No caso das frutas, ainda pode comê-las nas refeições principais ou mesmo transformá-las em sobremesa.⁵

Praticar exercícios físicos regularmente

A prática cotidiana de exercícios físicos é muito bem-vinda quando estamos falando de um estilo de vida saudável. Essas atividades podem reduzir os riscos de desenvolver doenças cardíacas e cânceres, além de controlar o peso corporal.⁵

Um estudo da *British Journal of Sports Medicine* constatou que aumentar a resistência em pelo menos 3% contribui para uma menor chance de ter câncer de próstata.⁶ Essa aptidão cardiorrespiratória, popularmente conhecida como resistência, está ligada à capacidade do coração e dos meios respiratórios funcionarem adequadamente.⁷ Ou seja, quão bem nosso corpo absorve o oxigênio e distribui para os nossos músculos.

É recomendável que faça pelo menos 30 minutos de exercício todos os dias. Isso pode ser uma caminhada leve, um passeio de bicicleta ou outra atividade que goste mais.⁵

Antes de se exercitar, procure um médico para checar sua condição de saúde e um profissional de educação física para orientá-lo sobre as melhores opções disponíveis.

Manter o peso corporal adequado

Estar com o índice de massa corporal (IMC) dentro do valor ideal é outro aliado na luta contra o câncer de próstata. Pessoas com valores acima do indicado podem ter mais chances de desenvolver a doença.⁵

Uma maneira fácil de controlar seu peso é aumentar o consumo de frutas e vegetais e limitar a ingestão de comidas e bebidas gordurosas e muito açucaradas.⁵

Não sabe se seu IMC está adequado? A gente ensina como calculá-lo aqui!

Você precisa dividir seu peso (em quilogramas) pela sua altura ao quadrado (em metros). Por exemplo, se pesa 80 kg e mede 1,80 m, deve fazer 80 dividido por 3,24 (1,80 vezes 1,80). Um IMC considerado normal tem resultado entre 18,5 e 24,9.⁸

IMC	RESULTADO
Menos que 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau 1
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau 2
Mais ou igual a 40	Obesidade grau 3

Caso seu resultado seja menor que 18,5, está abaixo do peso ideal. Já se for acima de 24,9, está acima do desejado. Em ambos os casos, é fundamental buscar um médico ou nutricionista para auxiliá-lo no ganho de massa muscular e na perda de gordura, respectivamente.⁸



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

Consumir bebidas alcoólicas aumenta as chances de desenvolver vários tipos de câncer, como boca e garganta, esôfago, cólon e reto, próstata e outros.⁹

Você não precisa abandonar de vez aquela cervejinha ou taça de vinho que tanto ama, mas é importante ter moderação.⁹

Não fumar

Dizer “não” ao fumo pode trazer inúmeros benefícios para a sua saúde. Estudos mostram que os fumantes podem desenvolver o câncer de próstata mais agressivo e ter mais riscos de óbito.¹⁰

Agora você já sabe como cuidar melhor da sua saúde para se proteger do câncer de próstata e melhorar sua qualidade de vida. Mesmo que siga todas essas recomendações, é importante ressaltar que há um fator genético associado à doença.^{1, 11}

Por isso, em caso de suspeita, não hesite em procurar um médico e realizar os exames necessários.³

Referências:

1. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Cartilha: Câncer de próstata. Disponível em: https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/15055/3/cartilha_cancer_prostata_2023_2%c2%aaedi%c3%a7%c3%a3o_011123.pdf. Acesso em: 27 set. 2024.
2. Ministério da Saúde. O estigma social que envolve a saúde masculina. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/o-estigma-social-que-envolve-a-saude-masculina>. Acesso em: 27 set. 2024.
3. ALVES, F. P. Saúde do homem: ações integradas na atenção básica. Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2016. Disponível em: https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/9259/1/livro_saude_homem.pdf. Acesso em: 30 set. 2024.
4. TURRI, G. S. S.; FARO, A. Crenças em saúde acerca do exame do toque retal. Arq. bras. psicol. vol.70 no.2 Rio de Janeiro maio/ago 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v70n2/05.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.
5. Mayo Clinic. Prostate cancer prevention: Ways to reduce your risk. Disponível em: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/in-depth/prostate-cancer-prevention/art-20045641>. Acesso em: 30 set. 2024.
6. BOLAM, K. A. et al. Association between change in cardiorespiratory fitness and prostate cancer incidence and mortality in 57 652 Swedish men. British Journal of Sports Medicine, 58(7), p. 366, 2024. Disponível em: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/58/7/366.full.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.
7. Ministério da Saúde. Aptidão física. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/aptidao-fisica>. Acesso em: 30 set. 2024.
8. Ministério da Saúde. Sobrepeso e obesidade em adultos. Disponível em: <https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/resumidos/PCDTResumidodeSobrepesoObesidade.pdf.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.
9. Centers for Disease and Control and Prevention (CDC). Alcohol and Cancer. Disponível em: <https://www.cdc.gov/cancer/risk-factors/alcohol.html>. Acesso em: 30 set. 2024.
10. KENFIELD, S. A. et al. Smoking and Prostate Cancer Survival and Recurrence. JAMA. 2011;305(24):2548–2555. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/646754>. Acesso em: 30 set. 2024.
11. Centro de Tratamento do Câncer (CTCAN). Fatores genéticos aumentam risco do câncer de próstata. Disponível em: <https://ctcan.com.br/fatores-geneticos-aumentam-risco-do-cancer-de-prostata/>. Acesso em: 1 out. 2024.

PP-UNP-BRA- 5825 - Novembro 2024