

# CÂNCER DE PRÓSTATA

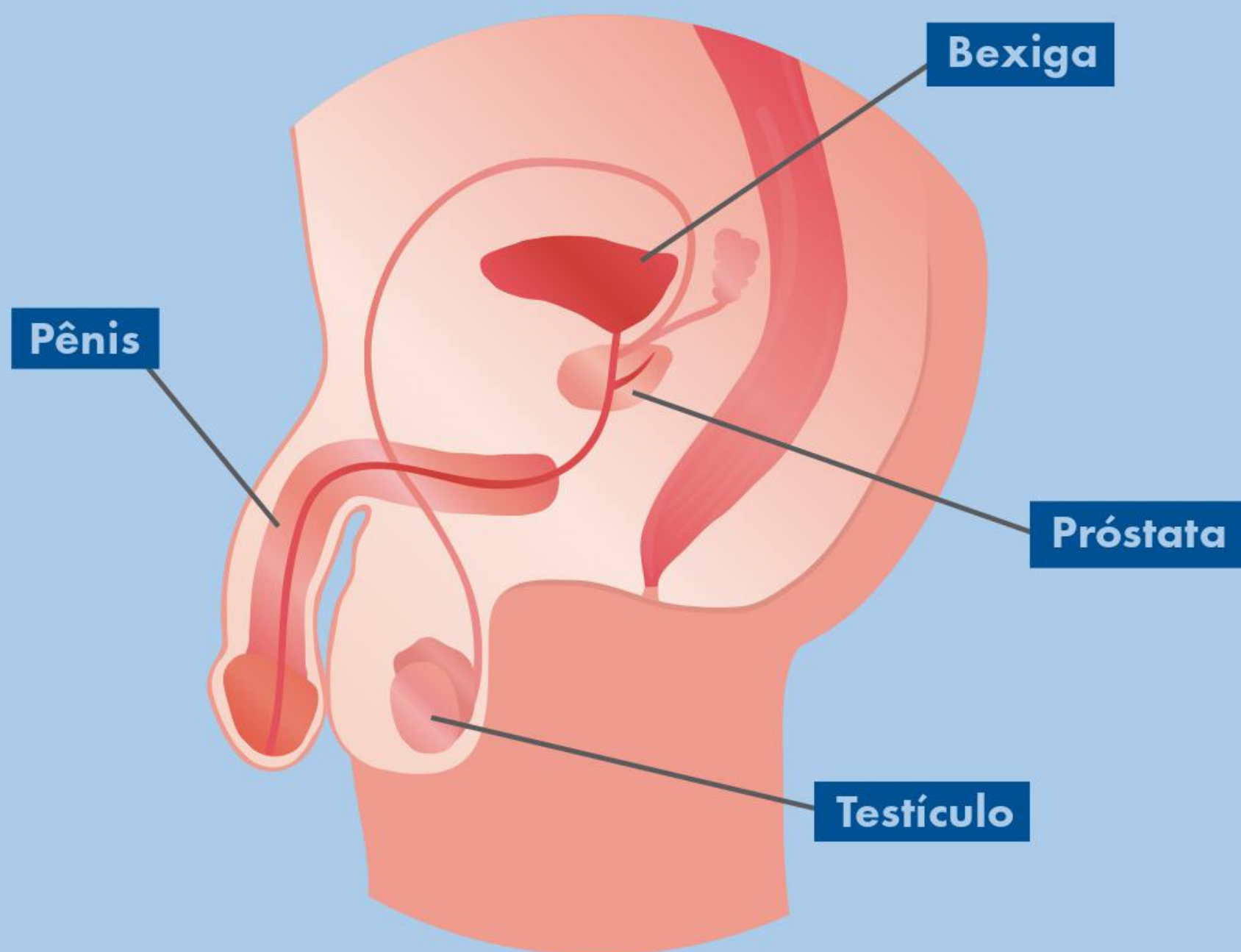
Orientações gerais aos  
pacientes pós-prostatectomia



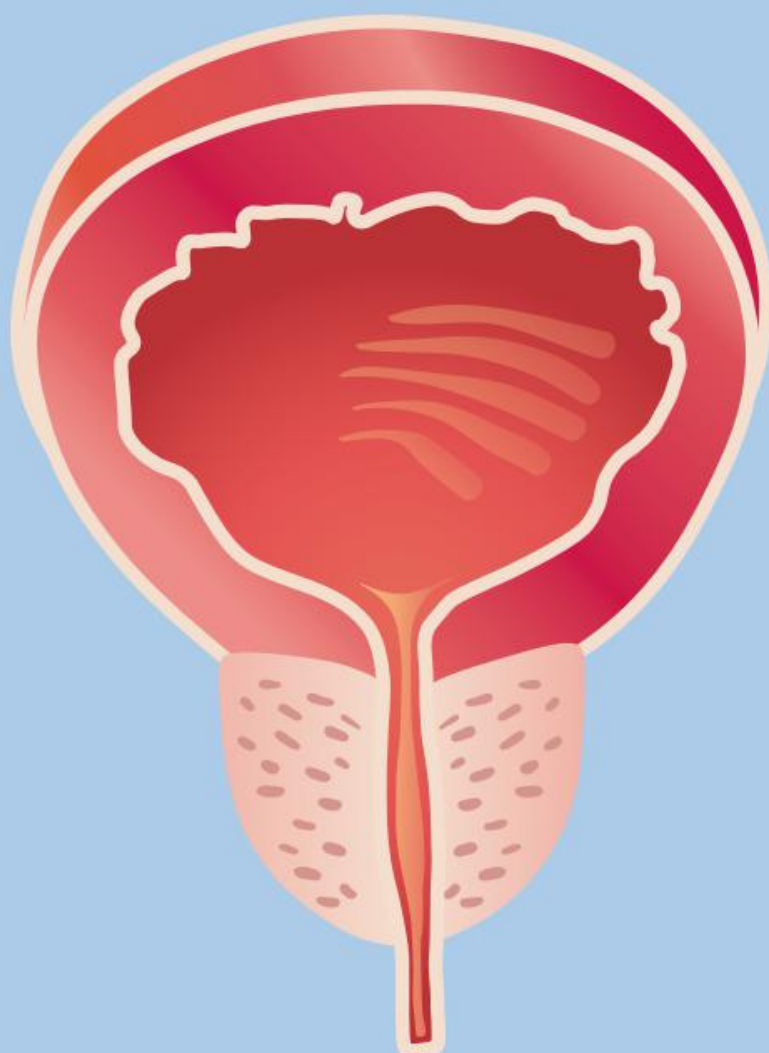
Izabelle Chrystine Sousa da Silva  
Paula Luiza Matni dos Santos  
Paula Thayna Soares Lima  
Rodolfo Gomes do Nascimento

# PRÓSTATA

Onde fica?



A próstata é uma glândula localizada logo abaixo da bexiga e está envolta da uretra. Sua função é produzir parte do sêmen.



Próstata Normal



Próstata com Câncer

# MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO

## O que são?

São músculos que envolvem a próstata e outros órgãos genitais. Eles auxiliam tanto na contenção urinária e/ou fecal quanto no bom funcionamento funcional.

# CÂNCER DE PRÓSTATA

- É o surgimento de células tumorais na próstata.
- Câncer mais comum nos homens, podendo ser benigno ou maligno.
- Após a cirurgia, podem surgir os sintomas de perda de urina por esforço ou com a sensação de urgência urinária.

# PROSTATECTOMIA

## O que é?

É a remoção cirúrgica de parte ou toda a próstata.

## CUIDADOS PÓS-PROSTATECTOMIA RADICAL

- Você deve evitar esforço físico;
- Evite ingerir alimentos ácidos;
- Beba 2 litros de água;
- Mantenha a higienização do local e das partes íntimas;
- Use fraudas caso tenha perda de urina.

## FISIOTERAPIA

É essencial para diminuição de possíveis complicações pós-cirúrgicas e melhora da qualidade de vida.

### **Objetivos:**

- Conscientização, Fortalecimento e Reforço dos Musculos do Assoalho Pélvico.

### **Benefícios:**

- Controle dessa musculatura de modo a reduzir as perdas urinárias e disfunções sexuais (como a disfunção erétil ou ejaculação precoce).

## Como a Fisioterapia faz isso?

- Por meio de técnicas como: Exercícios de Fortalecimento da Musculatura Pélvica, Exercícios de Kegel, Cinesioterapia, Eletroterapia, Biofeedback.



# EXERCÍCIOS DOMICILIARES

## EXERCÍCIO 1

Contrair e relaxar 10 vezes.  
Descansar 1 minuto.

Repetir a série 3 vezes.

## EXERCÍCIO 2

Segurar a contração por 10 segundos e relaxar. Descansar 1 minuto.

Repetir a série 3 vezes.

## EXERCÍCIO 3

Inspirar e durante a expiração contrair a musculatura. Fazer 10 vezes e descansar 1 minuto.

Repetir a série 3 vezes.



*Cartilha educativa elaborada pelos acadêmicos do  
Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do  
Pará, Módulo Saúde do Homem.*

**Autores:**

Izabelle Chrystine Sousa da Silva  
Paula Luiza Matni dos Santos  
Paula Thayna Soares Lima

**Orientador:**

Rodolfo Gomes do Nascimento

**Design e Ilustrações:**

Isís de Nazaré Figueiredo da Silva