

Tatá e os cuidados com a saúde do homem

um guia educativo



*Dayane Cereja Ferreira da Silva
George Alberto da Silva Dias
Bíatrix Araújo Cardoso Dias*



*Belém - Pará
2022*

Autores:
Dayane Cereja Ferreira da Silva
George Alberto da Silva Dias
Biatriz Araújo Cardoso Dias

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da UEPA / SIBIUEPA

Silva, Dayane Cereja Ferreira da.

Tatá e os cuidados com a saúde do homem: um guia educativo / Dayane Cereja Ferreira da Silva; Biatriz Araújo Cardoso Dias e George Alberto da Silva Dias. – Belém-Pa: UEPA, 2022.

24f. il.

Elaborado por discente e professores do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará.

ISBN: 978-65-00-54748-1

1. Câncer de Próstata. 2. Prevenção. 3. Tecnologia Educacional. I. Dias, Biatriz Araújo Cardoso. II. George Dias, Alberto da Silva. III. Universidade do Estado do Pará. IV. Título.

CDD 22. ed. 616.99463

Apresentação

Esse guia educativo surgiu a partir da vivência prática na graduação durante a área de estágio em Saúde do Homem no 4º ano do curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará realizado no Sistema Único de Saúde.

A vivência permitiu realizar um diagnóstico situacional do estado de saúde dos homens vinculados a Unidade Municipal de Saúde e a Estratégia de Saúde da Família CDP/Paraíso dos Pássaros, onde percebeu-se a necessidade e demanda de orientá-los quanto aos cuidados com a própria saúde.

Sumário

Próstata	05
Como se desenvolve o câncer de próstata.....	07
Epidemiologia	09
Fatores de risco	10
Sinais e sintomas	11
Diagnóstico	12
Tratamento	14
Prevenção	16
Novembro azul	18
Mitos e Verdades	19
Saiba mais	20
Referências consultadas	21
Caça palavras	22

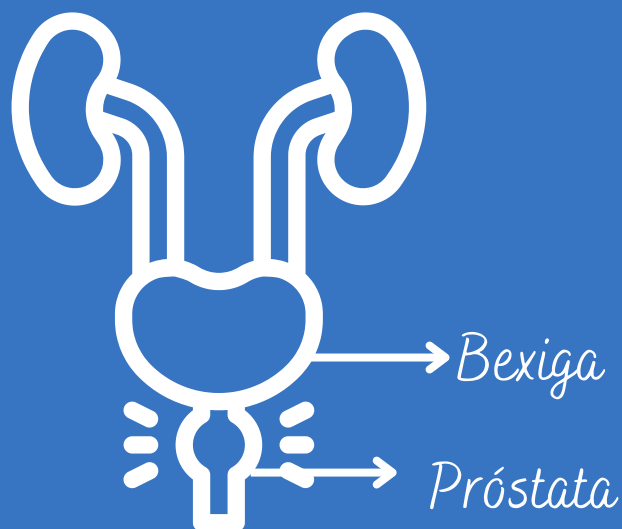
Oi, eu sou o *Tatá*, vou ser seu guia nessa aventura para descobrir tudo sobre o Câncer de Próstata.

Mas lembre-se, o mais importante é prevenir. Então, vamos lá!



Então, afinal, o que é Próstata?

Trata-se de uma glândula, que só está presente no homem. Fica localizada abaixo da bexiga e na frente do reto.



*E você deve
estar se
perguntando o
que ela faz?*



Bom, a principal função da próstata é produzir e liberar um líquido espesso (sêmen), que irá ser liberado durante o ato sexual, levando os espermatozoides.



*Está bem, agora
que já conhecemos
mais sobre a
próstata, vamos
saber como se
desenvolve o
câncer?*



*Pois é, as células dessa
glândula se renovam sempre, e
então elas podem crescer de
forma anormal e desordenadas,
e essa falta de organização pode
gerar um tumor.*



Mas calma, nem sempre esse crescimento é ruim, pode ser benigno (hiperplasia prostática), que não se espalha para outras áreas do corpo e pode ser retirada.

Porém, pode acontecer de ter um crescimento maligno (câncer de próstata).





É muito comum de acontecer ?

No Brasil, estimam-se 65.840 casos novos de câncer de próstata para cada ano do triênio 2020-2022. Esse valor corresponde a um risco estimado de 62,95 casos novos a cada 100 mil homens.

O câncer de próstata ocupa a primeira posição no país em todas as regiões brasileiras.






E o que pode gerar esse câncer? Tem alguma causa?



Assim, não existe algo que digamos que com certeza pode gerar um câncer de próstata, tem uma causa ainda desconhecida.

Mas, existem fatores que aumentam as chances de desenvolver, como:

- Idade (+ de 55 anos);*
- Etnia (afro-americanos);* 
- Histórico familiar (casos na família):*
- Tabagismo;* 
- Peso (obesidade).* 

Nossa quanta informação importante, mas ainda tenho dúvidas.

Por exemplo, tem sinais e sintomas para identificar?

Nos estágios iniciais do câncer de próstata, pode ser que o homem não sinta nada de diferente. Mas em fases mais avançadas, podem ter sim alguns sinais e sintomas, como:

- Dor na região pélvica (área inferior);*
- Alteração na frequência urinária, associado a dor ou dificuldade;*
- Presença de sangue na urina (hematúria);*
- Perda de apetite e de peso;*
- Dificuldade ou dor ao ejacular;*
- Disfunção erétil.*



Em relação ao diagnóstico, como posso fazer?

Bom, você tem duas formas mais frequentes, a primeira é fazer o exame que quantifica o nível de antígeno específico da próstata – PSA (proteína produzida na próstata), que se estiver alto, pode indicar que algo não vai bem.

A segunda forma é o toque retal, muito temido pelos homens, mas é necessário. Nesse exame é possível verificar a forma, aspecto e espessura da próstata e assim já identificar se tem alguma anormalidade.

Saiba mais!

Valores do PSA não possuem ainda um nível de normalidade exato, porém é possível quantificar uma faixa que seria esperado para cada idade.

- Até aos 50 anos: até 2,5 ng/ml
- Entre os 50 e os 60 anos: até 3,5 ng/ml
- Entre os 60 e os 70 anos: até 4,5 ng/ml
- Acima de 70 anos: até 6,5 ng/ml





E se o médico perceber que tem algo de errado?

Daí será hora de pedir uma biópsia, para retirar uma amostra da próstata e analisar em laboratório para saber se é mesmo um câncer.

Minha nossa, não acredito que estou com câncer de próstata.

Isso não é possível! O que irei fazer agora?

Entendemos que não é uma fase fácil da sua vida Tatá. Mas calma! Existe tratamento e as chances de cura são melhores quando fazemos o diagnóstico precoce.

*Vamos conversar um pouco mais
sobre tratamento?*



Com o avanço das tecnologias e das terapias, é possível ter muito mais sucesso no tratamento do câncer de próstata.

É importante lembrar também, que não existe um tratamento melhor do que o outro, é uma escolha individualizada, sobre o que for melhor para você.

Algumas opções de tratamento são mais utilizadas, como:

-Quimioterapia

(Utiliza uma combinação de medicamentos para destruir as células do câncer)

-Radioterapia

(Uso de uma radiação de alta energia - quanto mais precisa for a radiação, menos exposição será necessária)

-Terapia hormonal

(busca controlar níveis hormonais principalmente de testosterona, evitando o crescimento do tumor);

-Cirurgia

(consiste na retirada do tumor ou da próstata completamente - apresenta a maior chance de cura).

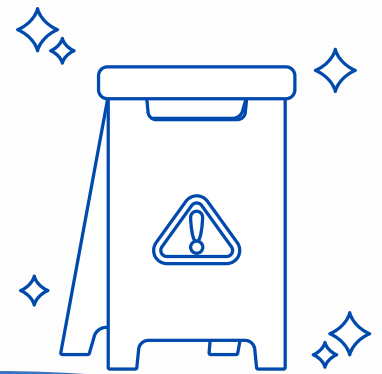
É possível também combinar as formas de tratamento, visando uma assistência mais completa e efetiva.





Tão importante quanto o tratamento médico, é a vigilância, acompanhando cada sinal que possa indicar um risco ou suspeita de desenvolvimento do câncer.

*E não esqueçam, que a melhor forma de evitar o câncer de próstata e todas as demais doenças que possam atingir o corpo humano, é a **PREVENÇÃO!***

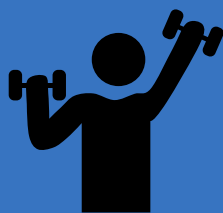


É verdade!



E como é que eu posso prevenir? O que devo fazer?

- Praticar exercício físico com frequência;
- Manter uma alimentação equilibrada (o que não quer dizer que você irá cortar tudo, mas devemos evitar excessos, como sal, açúcar, óleo, industrializados);
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Não fumar;
- Manter peso adequado para a altura (IMC- índice de massa corporal) e para a qualidade vida.



O novembro Azul

O dia 17 de novembro é designado como o Dia Mundial de Combate do Câncer de Próstata, tal data inspirou a criação do movimento Novembro Azul.

O principal objetivo do mês azul é trazer a atenção de homens, mulheres e profissionais de saúde sobre a prevenção, diagnóstico precoce, não somente do câncer de próstata, mas de diversas outras doenças que podem estar associadas a saúde masculina.

Lembrando que a cura só é possível quando há o diagnóstico precoce, daí a importância de homens com fatores de risco e/ou com + 50 anos, busquem o médico especialista (urologista), com a frequência necessária para monitorar tamanho, aspecto e forma da próstata.

Mitos e Verdades Câncer de Próstata

Somente homens idosos podem ter câncer de próstata?

Mito

De fato, em homens mais velhos, temos maior quantidade de casos, mas é possível desenvolver o câncer em qualquer idade.

Ter uma vida sedentária pode me trazer risco quanto ao câncer de próstata?

Verdade

Ser sedentário e obeso são fatores de risco, que podem aumentar as chances do desenvolvimento do câncer de próstata.

Não tenho histórico de câncer de próstata na minha família, então não preciso me preocupar, certo?

Mito

O histórico familiar é um fator de atenção sim! Mas não é determinante, você pode desenvolver o câncer de próstata sem ter esse fator de risco.

O exame de toque retal não é necessário quando fazemos o exame de PSA?

Mito

Cada exame tem um objetivo a ser investigado, e ambos são importantes no diagnóstico do câncer de próstata.

O toque retal é feito de maneira rápida e não dói?

Verdade

O exame dura cerca de 15 segundos e consegue detectar qualquer alteração de forma, textura e tamanho da próstata, sem afetar em nada a sexualidade masculina.

Saiba Mais!



https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//cartilha_cancer_prostata_2017.pdf



<https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%C3%A9rie%20Sa%C3%BAde%20e%20Bem->

[O Bem-](#)

[Estar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20-%20C%C3%A2ncer%20de%20Pr%C3%B3stata.pdf](#)

Referências Consultadas

BIBLIOTECA DO SENADO FEDERAL. Câncer de próstata e pênis: guia bibliográfico. Brasília: Senado Federal, Biblioteca, 2020. 4p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Programa nacional de controle do câncer da próstata: documento de consenso. Rio de Janeiro: INCA, 2002. 24p.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Câncer de próstata: vamos falar sobre isso?/ Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Rio de Janeiro: INCA, 2017.

SEBRAE. No ambiente de trabalho com o câncer de próstata: não se brinca. Série Saúde e Bem-estar. v.3. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado do Ceará – Sebrae/CE, 2019.



"Em 2011, o Instituto Lado a Lado pela Vida iniciou a campanha 'Novembro Azul' com o objetivo de alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o mais frequente entre os homens brasileiros depois do câncer de pele.

Aproveitando as celebrações em torno do tema, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (INCA) começaram a divulgar ações importantes e a data transformou-se no maior movimento em prol da saúde masculina.

O movimento quer conscientizar, ainda mais, a população masculina sobre a necessidade de cuidar do seu corpo e também da mente. Praticar exercícios, ter uma alimentação equilibrada, parar de fumar, praticar sexo seguro, cuidar da saúde mental e, também, fazer o exame da próstata, periodicamente."

Biblioteca Virtual em Saúde. Novembro Azul – Mês de conscientização sobre a saúde do homem.



Novembro Azul

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

E O I I P E N E Y E N E W M N E A I N C A T
B X G E E H W T N Y G Y I E E H E A O E N D
I O A S R X N N M E E R F N S T I E V A E I
W A X M A R E E F P R Ó S T A T A I E T T A
U E M T E I M R D R A H T E H I I H M B O G
A S H Y C C S O C L S E D E Y F A M B O D N
L R R U L F L P I Í N O U N N E I D R D R Ó
A L N C N E O M H A C I R T E E F T O I T S
W S R U D G E D Y T M I E S S F U M A R A T
R A L I E N U C I G H S O U B T N H Z A R I
T W N D T S E X O S E G U R O T T Y U S O C
D T I A N S E W W S A T E O L I U E L L R O
D E Ç R U L S I E N J Ú P I E F R R E T O R
T ã O L N T A F N S N E D C U N E M O N I P
O E R A S Y W R T T R T E E S D T S T L T O
V I E N I N C O N S C I E N T I Z A R D E E

*Guia educativo elaborado por discente e professores do
Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA)*

