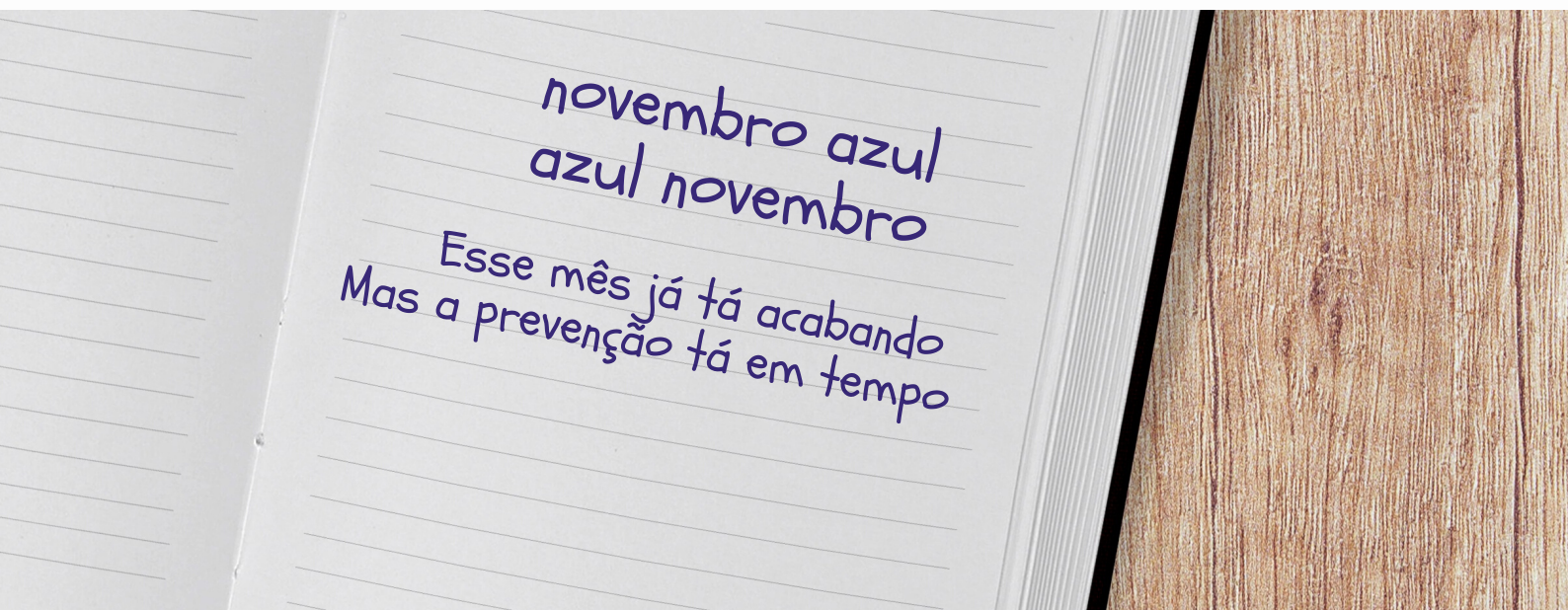




BOLETIM CIPAFEUSP Nº1 2019 ANO 1

CUIDADO!

Não deixe sua segurança nem a sua saúde para depois



COMO PREVENIR O CÂNCER DE PRÓSTATA?

<https://portaldaurologia.org.br/faq/mitos-e-verdades-sobre-o-cancer-de-prostata/>

O tema é importante: CÂNCER DE PRÓSTATA. E a nossa grande missão é a de acabar com o preconceito quanto aos procedimentos do exame, mesmo porque estarmos saudáveis é infinitamente mais importante que qualquer preconceito, né galera? Mas infelizmente nos deparamos com uma mega barreira, tabu mesmo, que é a falta de informação. Àquela que faz com que a maioria de vocês se deixem intimidar quanto à prevenção, abrindo mão do diagnóstico precoce da doença.

Então, vamos aos esclarecimentos!

O câncer de próstata é o tumor mais comum em homens com mais de 50 anos. Ele se instala na glândula (próstata) do sistema reprodutor masculino, responsável pelo armazenamento de líquidos e é nela que se desenvolve o câncer. É por isso que a partir dos 40 anos, todo homem deve realizar o exame de toque retal e dosagem de PSA (Antígeno Prostático Específico, uma enzima produzida pelo corpo).

NOSSO PRIMEIRO BOLETIM

QUANTA HONRA, COMPANHEIROS! ESTE É O NOSSO PRIMEIRO BOLETIM DA CIPA FEUSP, E ELE É TODINHO VOLTADO PARA VOCÊS, HOMENS. MAS LOGICAMENTE AS COMPANHEIRAS PODEM E DEVEM ESPIAR!!! 🧐

ELE SAI AOS 45' DO SEGUNDO TEMPO, MAS NEM POR ISSO DEIXA DE CHAMAR A ATENÇÃO PARA A SAÚDE MASCULINA, À QUAL É DEDICADO O MÊS DE NOVEMBRO

Mas para se ter um quadro mais completo da saúde da sua próstata, você deve realizar: o PSA (Antígeno Prostático Específico, uma enzima produzida pelo corpo), o exame de toque retal e a biópsia da próstata. O exame de toque retal permite ao seu médico examinar a próstata e determinar se existe alguma alteração fora do normal e a biópsia mostra se as células possuem alterações compatíveis com a doença.

O **ICESP** (Instituto do Câncer do Estado de São Paulo) elaborou uma *cartilha* com dicas para detectar a doença.

MITOS E VERDADES

O câncer de próstata é uma doença do idoso.

MITO. Apesar de o risco para a doença aumentar significativamente após os 50 anos, cerca de 40% dos casos são diagnosticados em homens abaixo desta idade. Entretanto, a doença é rara antes dos 40 anos.

PSA aumentado é sinal de que tenho câncer de próstata.

MITO. O antígeno prostático pode apresentar alterações em várias situações que não o câncer, como a hiperplasia benigna da próstata, prostatite (uma inflamação) e trauma. Por isso é importante a avaliação médica e o toque retal.

PSA baixo é sinal de que não tenho câncer de próstata.

MITO. Estima-se que o câncer de próstata está presente em 15% dos homens com níveis normais de PSA, daí a importância do toque retal.

- UM HOMEM MORRE A CADA 38 MINUTOS DEVIDO AO CÂNCER DE PRÓSTATA, SEGUNDO OS DADOS MAIS RECENTES DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (13.772 CASOS/ANO)
- A DOENÇA REPRESENTA 28,6% DOS CASOS DE CÂNCER NO HOMEM, EXCETUANDO-SE OS TUMORES DE PELE NÃO MELANOMA. NÃO É POSSÍVEL PREVENI-LA, MAS O DIAGNÓSTICO PRECOCE ESTÁ RELACIONADO COM A DIMINUIÇÃO DA MORTALIDADE.



IDADE:
Homens acima dos 50 – ou 45 se fizerem parte do grupo de risco – devem ir ao urologista anualmente;



HISTÓRICO FAMILIAR:
se algum homem da família já teve câncer de próstata, a chance de desenvolver a doença é ainda maior;



COR DE PELE:
Homens negros têm mais casos deste tipo de câncer;



OBESIDADE:
Homens com sobrepeso ou obesos, além daqueles que fazem abuso de álcool e tabaco, tem mais chance de contrair a doença

Ter pai, irmão ou tio com a doença aumenta meu risco.

VERDADE. A hereditariedade é um dos principais fatores de risco para a doença. Um parente de primeiro grau com a doença duplica sua chance. Dois familiares com a doença aumentam essa chance em cinco vezes. Para quem tem casos na família, o recomendado pela Sociedade Brasileira de Urologia é procurar um urologista a partir dos 45 anos.

Todos os casos de câncer de próstata precisam de tratamento.

MITO. A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de vários aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida. Em casos de tumores de baixa agressividade há a opção da vigilância ativa, na qual periodicamente se faz um monitoramento da evolução da doença intervindo se houver progressão da mesma.

O câncer de próstata sempre apresenta sintomas. Então posso esperar os sintomas para procurar o médico.

MITO. Em estágio inicial, quando as chances de curam beiram 90%, a doença não apresenta qualquer sintoma. Geralmente, os principais sintomas relacionados à próstata são devido a hiperplasia prostática, crescimento benigno da glândula, como jato urinário mais fraco, sensação de urgência miccional ou de esvaziamento incompleto da bexiga, entre outros.

Pessoas da raça negra têm maior risco de desenvolver a doença.

VERDADE. Estudos apontam que afrodescendentes têm risco 60% maior de desenvolver a doença e a taxa de mortalidade é três vezes mais alta.



**UM TOQUE
PELA VIDA, UM
DRIBLE NO
PRECONCEITO!**

CIPA significa Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e tem em vista a prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Sua atuação é educativa e preventiva, sua busca é a harmonia entre trabalho eficiente, autocuidado e autopreservação saúde e segurança de todos.

Por meio desse boletim esta comissão pretende divulgar iniciativas que promovem o conscientização sobre saúde e segurança.

Você pode fazer sugestões escrevendo para cipafe@usp.br

A reposição hormonal em casos de Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM) afeta o câncer de próstata.

MITO. Estudos têm apontado que a terapia de reposição hormonal com testosterona não representa risco de desenvolvimento de câncer de próstata nos homens que recebem o hormônio. Nos homens que tenham sido tratados com sucesso de câncer de próstata a reposição hormonal poderá ser instituída após uma análise criteriosa dos riscos e benefícios. Homens portadores de câncer de próstata e que ainda não tenham sido tratados da doença não deverão receber terapia de reposição hormonal. Como regra, nunca se deve fazer uso de reposição de testosterona sem consultar seu médico.

O sedentarismo pode aumentar o risco para desenvolvimento do câncer de próstata.

VERDADE. O sedentarismo e a obesidade estão relacionados a alterações metabólicas que podem levar a alterações moleculares responsáveis pela gênese da neoplasia.

A atividade física regular tem um papel relevante na prevenção e no tratamento.

VERDADE. Essa prática saudável pode agir de modo protetor, e tem sido um fator modificável para o câncer de próstata por causa dos seus potenciais efeitos:



CONSULTAS MÉDICAS E EXAMES

Pelo SUS você pode seguir dois caminhos: Vá a uma UBS perto de sua casa (Unidade Básica de Saúde), e peça uma consulta médica com um Clínico Geral para que este o encaminhe a uma AME (Ambulatório Médico de Especialidade), onde você fará exames e será atendido por um Urologista. Algumas UBS têm urologista, pode ser que você seja atendido diretamente. Se você é atendido no HU, peça ao seu médico um encaminhamento para a Clínica Cirúrgica (Urologia).

Pelo seu convênio, se você tiver, peça uma consulta com um urologista.

Se for pagar uma consulta avulsa, pagará no mínimo 120 reais e o um teste de PSA custa uns 60 reais.