

17 de Novembro: Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata

O movimento Novembro Azul teve origem em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina. No Brasil, o movimento surgiu em 2008, dando ênfase na prevenção e diagnóstico de câncer de próstata e testículos.



A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha. Ela localiza-se na parte baixa do abdômen bem em frente ao intestino reto (parte final do intestino grosso) e embaixo da bexiga. Sua principal função é produzir o esperma, líquido no qual estão contidos os espermatozoides que, por sua vez, são produzidos pelos testículos.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente na população masculina em todas as regiões do país, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. No Brasil, estimam-se 71.730 novos casos por ano para o triênio 2023-2025. De acordo com informações do Ministério da Saúde, diariamente 42 homens morrem em decorrência do câncer de próstata no Brasil.

A idade é o principal fator de risco, sendo mais incidente em homens a partir da sexta década de vida, bem como, histórico familiar de câncer de próstata antes dos 60 anos e obesidade para tipos histológicos avançados. Cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.

Diagnóstico do câncer de próstata

Os exames utilizados para a investigação diagnóstica do câncer de próstata são o PSA e o toque retal. O exame de PSA tem a finalidade de medir no sangue o antígeno prostático específico, que é uma proteína produzida pela próstata e está disponível na corrente sanguínea e no sêmen. Níveis alterados dessa proteína podem indicar alterações na próstata. O toque retal possui a finalidade de avaliar o tamanho, o volume, a textura e a forma da próstata. Outros exames poderão ser solicitados se houver suspeita de câncer de próstata, como a biópsia, que retira fragmentos da próstata para análise, guiadas por um ultrassom transretal.

Entre os sintomas do câncer de próstata estão: dor ao urinar, vontade de urinar com frequência, jato reduzido, presença de sangue na urina ou no sêmen e, em casos mais avançados, pode apresentar dor óssea.

Como se proteger do câncer de próstata?

É possível diminuir o risco da doença por meio da adoção de comportamentos saudáveis. A atividade física tem um papel importante, já que homens com obesidade demonstram um risco aumentado para o surgimento do câncer de próstata mais avançados e graves. Assim como uma alimentação adequada e saudável, baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados. Portanto, a dica para reduzir não só o risco de câncer de próstata, mas de outros também é: cultivar hábitos saudáveis.