



SAÚDE *no campo*



INSTITUTO
LADO A LADO
PELA VIDA

CÂNCER DE *Próstata*

GUIA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O
CÂNCER DE PRÓSTATA







PARCERIA EM FAVOR DA SAÚDE

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) abre oportunidades para homens e mulheres que desejam ampliar seus conhecimentos para impulsionar a produtividade, com preservação ambiental, melhorar a renda e a qualidade de vida no campo. Há mais de 24 anos, desenvolve ações de formação profissional, promoção social e, mais recentemente, um modelo inédito de assistência técnica.

Em sintonia com as necessidades desses brasileiros, o SENAR promove na vertente Promoção Social, atividades relacionadas à saúde, com enfoque educativo e preventivo. Oferece aos trabalhadores, produtores e às suas famílias conhecimentos básicos que estimulam a conscientização sobre a responsabilidade de cada um e da comunidade na busca de sua saúde física e mental.

Para chegar a todos os recantos do Brasil e contribuir para a real transformação social dos cidadãos do campo, o SENAR atua em parceria com governos municipais, estaduais e federal, além das entidades da sociedade civil. É o que acontece com o Instituto Lado a Lado pela Vida, que agrega às nossas ações informações, conceitos e projetos para a prevenção de doenças, de forma criativa e voltada à humanização em saúde, com atenção integral ao cidadão nas diferentes fases da vida.

Boa leitura.

JOÃO MARTINS DA SILVA JUNIOR
PRESIDENTE DA CONFEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA
DO BRASIL (CNA) E DO CONSELHO DELIBERATIVO DO SENAR

3





SUMÁRIO

1.	EU TENHO CÂNCER DE PRÓSTATA. O QUE ISSO SIGNIFICA?.....	5
2.	TODOS OS DIAGNÓSTICOS SÃO IGUAIS?.....	9
3.	COMO LIDAR COM A MINHA FAMÍLIA?.....	13
4.	MEU FILHO TAMBÉM PODERÁ DESENVOLVER CÂNCER DE PRÓSTATA?.....	17
5.	COMO SERÁ O MEU TRATAMENTO?	21
6.	POSSO EVITAR DESCONFORTOS NO TRATAMENTO?.....	25
7.	COMO SERÁ A MINHA VIDA PÓS-TRATAMENTO?.....	29
8.	A MINHA VIDA SEXUAL SERÁ AFETADA?.....	33
9.	POSSO ENTRAR EM DEPRESSÃO?	37
10.	HÁBITOS SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO?	41
11.	QUAIS SÃO MEUS DIREITOS E DEVERES.....	45
12.	LINKS ÚTEIS.....	49

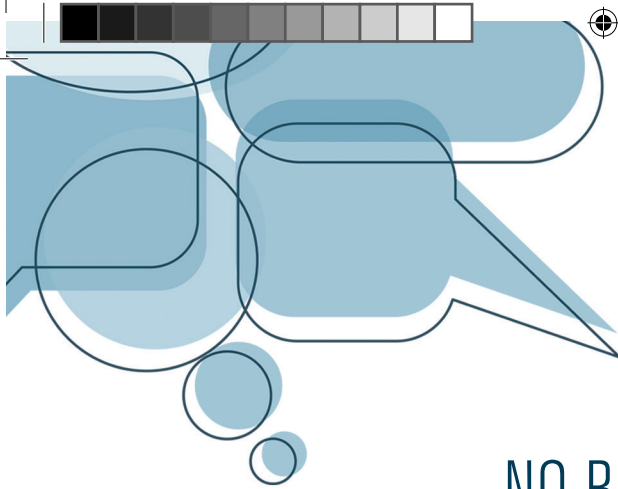
REVISÃO CIENTÍFICA

AGUINALDO CESAR NARDI **PRESIDENTE DA SBU EM 2012/2013 E DIRETOR DA CLÍNICA INTEGRAL**
 CARLOS ALBERTO BEZERRA **PROFESSOR LIVRE DOCENTE DE UROLOGIA DA FACULDADE DE MEDICINA DO ABC**
 FERNANDO COTAIT MALUF **ONCOLOGISTA E CHEFE DO CENTRO AVANÇADO DE ONCOLOGIA CLÍNICA DO HOSPITAL SÃO JOSÉ**

.....



EU TENHO
CÂNCER DE PRÓSTATA.
O QUE ISSO SIGNIFICA?



NO BRASIL,
O CÂNCER DE
PRÓSTATA É O
2º MAIS COMUM
ENTRE OS HOMENS,
ATRÁS APENAS DO
CÂNCER DE PELE
NÃO-MELANOMA.

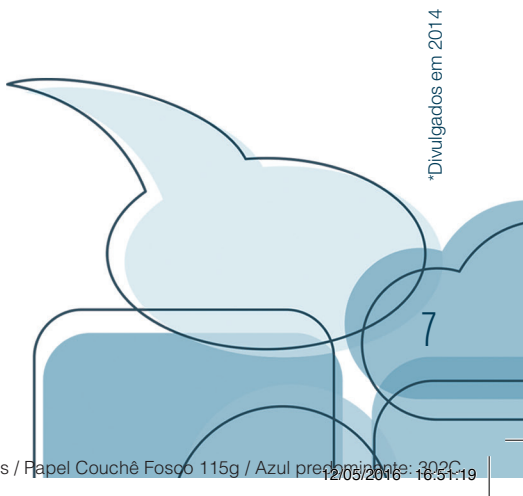




Em primeiro lugar, você precisa saber o que é a próstata: é uma glândula que pesa em torno de 20 gramas e tem a forma de uma castanha. Localiza-se abaixo da bexiga e na frente do reto, tendo a função de produzir o esperma juntamente com as vesículas seminais, líquido que ajuda no transporte dos espermatozóides.

O câncer é resultado de uma multiplicação anormal das células da próstata. O quanto antes ele for detectado, maiores são as chances de cura, pois o tratamento impede que essas células se espalhem para outros órgãos (metástases).

SEGUNDO DADOS DO INCA*, POR ANO, **69 MIL**
NOVOS CASOS DE CÂNCER DE PRÓSTATA DEVERÃO
ACONTECER NO BRASIL EM 2014.







TODOS OS
DIAGNÓSTICOS
SÃO IGUAIS?



São necessários vários exames antes de se definir o diagnóstico do câncer de próstata.

- **Toque retal**, que avalia o volume da próstata, sua consistência e a possível presença de nódulos endurecidos na glândula.
- **PSA (Antígeno Prostático Específico)**, uma proteína produzida pelas células da próstata e detectada pelo exame de sangue.

A partir do toque retal alterado ou de valores elevados de PSA, procede-se com o ultrassom transretal e a biópsia da glândula, que consiste na retirada de fragmentos da próstata para análise de anatomia patológica. Só então é feito o diagnóstico.

Pode ainda ser necessária a realização de outros exames, como a ressonância magnética e a cintilografia óssea.



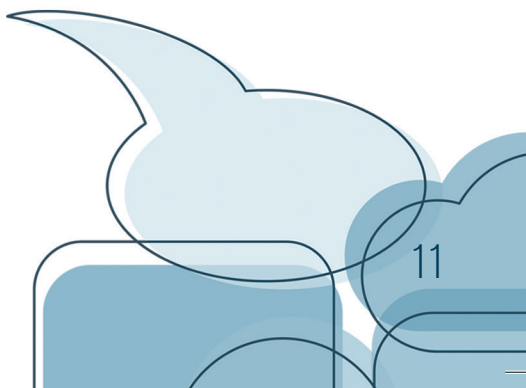
O que a doença pode fazer você sentir

Na fase inicial, o câncer de próstata não tem sintomas. Em 95% dos casos eles aparecem em estágio avançado. Portanto, é fundamental que haja a procura espontânea do paciente pela consulta médica.

Na fase tardia, os sintomas mais comuns são:

- Dor óssea.
- Sangramento na urina.
- Dificuldade para urinar.

Para acompanhar estes sintomas, é importante fazer consultas ao urologista e intervenções ativas.







COMO LIDAR COM A MINHA FAMÍLIA?





Contar com os entes queridos é fundamental para aceitar e enfrentar a doença. Eles podem ajudá-lo a se sentir um agente ativo, aderindo aos tratamentos e mantendo uma postura positiva.

Para dar a notícia a seus familiares, escolha um momento e um local tranquilos. Se você teve a companhia de alguém na hora de receber o diagnóstico, peça a colaboração dessa pessoa quando for contar para todos.

Busque o apoio da(o) parceira(o) para obter o incentivo necessário a fazer todos os exames e enfrentar o período de tratamento. Confira algumas atitudes positivas nesse processo:

- Converse francamente com seus familiares. Aceite apoio e compreensão.
- Fique aberto para receber a companhia de pessoas próximas durante consultas e tratamento.
- Deixe claro para a(o) parceira(o) as possíveis mudanças que acontecerão em seu corpo. No caso do tratamento do câncer



de próstata, pode acontecer, porém felizmente são raras, a incontinência urinária e os problemas de ereção.

- Quando você sentir vontade de ficar sozinho, peça a compreensão das pessoas mais íntimas, para que elas respeitem seu momento.

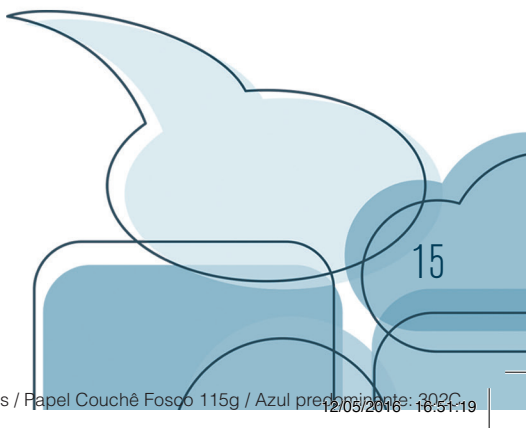
Um toque que pode salvar vidas

Sirva de exemplo para os outros homens de sua família.

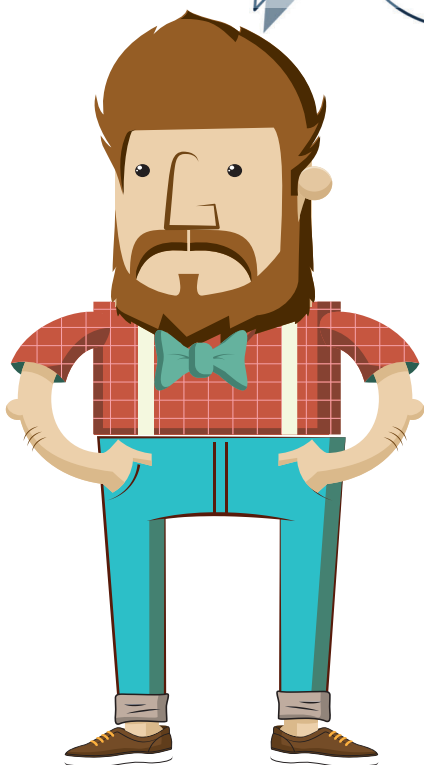
Cabe a você também espalhar a mensagem sobre a necessidade de realizar exames preventivos.

Lembre colegas, amigos e parentes da importância de realizar exames regulares, como o toque retal e o PSA.

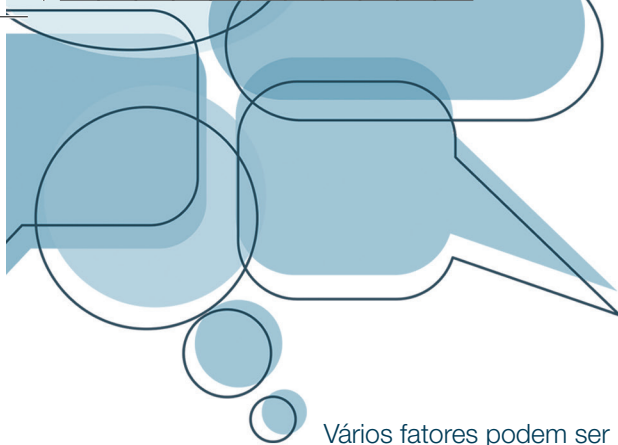
Mesmo na ausência de sintomas, homens que têm a partir de 45 anos com histórico familiar de câncer de próstata e 50 anos sem histórico devem ir anualmente ao urologista.







MEU FILHO TAMBÉM
PODERÁ DESENVOLVER
CÂNCER DE PRÓSTATA?



Vários fatores podem ser responsáveis pelo câncer de próstata, e a hereditariedade é um deles. Principalmente se houver dois ou mais parentes de primeiro grau portadores da doença e se esta for descoberta antes de seus 60 anos de idade. O câncer de próstata pode ser definido como hereditário quando:

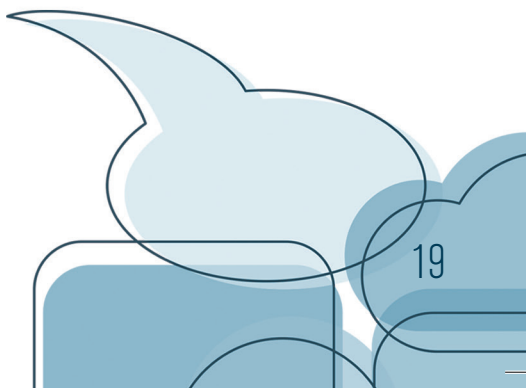
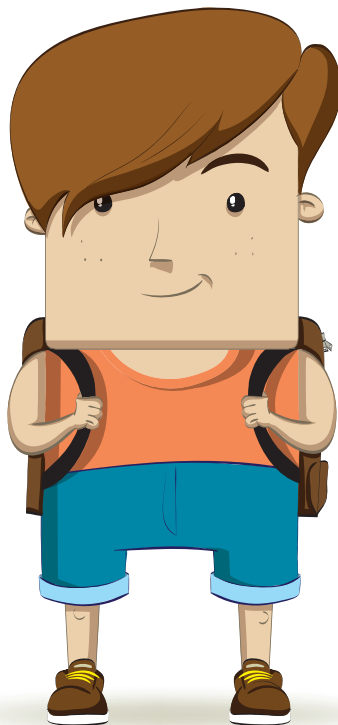
- Três ou mais parentes de primeiro grau forem afetados.
- Dois parentes de primeiro grau forem diagnosticados antes dos 55 anos de idade.
- Ocorrer em três gerações consecutivas (avô, pai e filho).

Quando algum desses critérios estiver presente, o risco de desenvolver a doença é de 50% para os indivíduos dessa família.

Além disso, o risco de aparecimento de câncer de próstata é duas vezes e meia maior se o indivíduo possuir um parente de primeiro grau afetado, e maior ainda se esse parente tiver menos de 60 anos de idade.



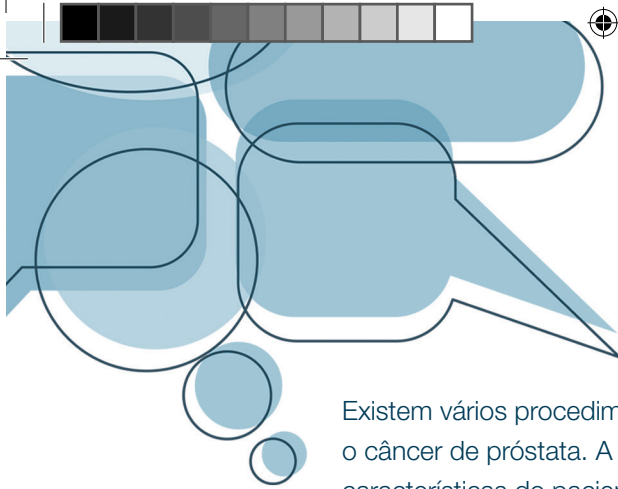
INCENTIVE SEUS FILHOS A ADOTAREM HÁBITOS SAUDÁVEIS DESDE JÁ!







COMO SERÁ
O MEU TRATAMENTO?



Existem vários procedimentos para curar ou controlar o câncer de próstata. A indicação dependerá das características do paciente, da doença e de seu estágio.

Veja os métodos disponíveis:

Vigilância ativa – É o acompanhamento clínico do paciente. Pode ser indicada nos casos de câncer de baixo grau e daqueles que crescem lentamente. Tem a vantagem de evitar cirurgias e outros tratamentos desnecessários.

Cirurgia – Compreende a retirada da glândula, das vesículas seminais e dos linfonodos pélvicos. Indicada para pacientes que têm o câncer localizado somente na próstata, ou seja, quando ele ainda não se espalhou pelo organismo. Índice de cura próximo a 95%.

Radioterapia – Também indicada para o tratamento do câncer de próstata localizado a fim de matar as células cancerosas. O tratamento pode ser externo (quando os raios são gerados e emitidos por uma máquina) ou com braquiterapia (implante de sementes radioativas diretamente na próstata).

Terapia hormonal – Utiliza medicamentos que interrompem a ação da testosterona sobre as células cancerosas, suspendendo seu crescimento por um período. Está indicada nos casos avançados, quando não há mais a possibilidade de cura por cirurgia ou radioterapia ou juntamente da radioterapia.



Quimioterapia – Usada quando a doença já se disseminou pelo organismo (metástase) e está resistente aos tratamentos hormonais. Consiste na aplicação de substâncias que destroem as células do câncer.

Novos tratamentos orais – Nos últimos anos, novas drogas orais foram aprovadas para o tratamento do câncer de próstata avançado. Elas atuam nos mecanismos de crescimento da doença, auxiliam no aumento da sobrevida e, principalmente, na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

Tratamento com radiofármacos - recentemente, foi aprovado no Brasil um medicamento radioativo (radiofármaco) para o tratamento das metástases ósseas do câncer de próstata resistente à castração. Ele melhora a sobrevida dos pacientes e traz benefícios em qualidade de vida, pois retarda as complicações ósseas sintomáticas.





POSSO EVITAR
DESCONFORTOS
NO TRATAMENTO?





Algumas atitudes simples garantem maior eficácia ao tratamento do câncer de próstata:

- Reforce e diversifique a sua alimentação com frutas, legumes, verduras e cereais. Isso é fundamental para que o corpo reaja melhor aos efeitos colaterais do tratamento.
- Tenha atenção especial a sua pele, que tende a ficar ressecada. Use cremes hidratantes e prefira os banhos mornos aos muito quentes.
- Como você já está recebendo medicação, não tome qualquer remédio sem a prescrição médica, mesmo que seja um simples analgésico.
- Converse com o seu médico sobre a frequência e as atividades físicas mais indicadas para o seu caso.

Cuidados integrativos: o que eles podem fazer?

Os cuidados integrativos são aqueles que aliam a medicina convencional à não convencional, e enxergam o homem como um todo, unificando corpo físico, mente e espírito.

Eles também contribuem para que os pacientes e seus cuidadores se reconectem com o presente, combatendo o estresse,



reduzindo a ansiedade e controlando sintomas decorrentes do tratamento.

Há várias possibilidades, como:

- meditação;
- massagens;
- relaxamentos;
- dança;
- terapias de artes expressivas;
- reiki;
- acupuntura;
- ioga;
- fitoterapia.

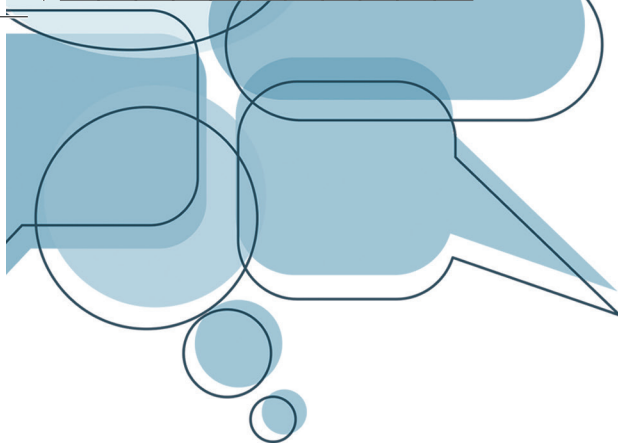
Essas opções devem ser escolhidas de maneira individual, considerando fatores de natureza genética, ambiental, nutricional e cultural.

A ideia é que elas complementem o tratamento convencional, e nunca o substituam.





COMO SERÁ A MINHA VIDA PÓS-TRATAMENTO?



Se seu caso exigir a prostatectomia radical e ela for considerada curativa, não será necessário o uso de nenhum medicamento adicional. Havendo o comprometimento de margens, vesículas seminais ou linfonodos, pode ser indicado o tratamento com radioterapia e, às vezes, recomenda-se o tratamento hormonal, que é o bloqueio da testosterona.

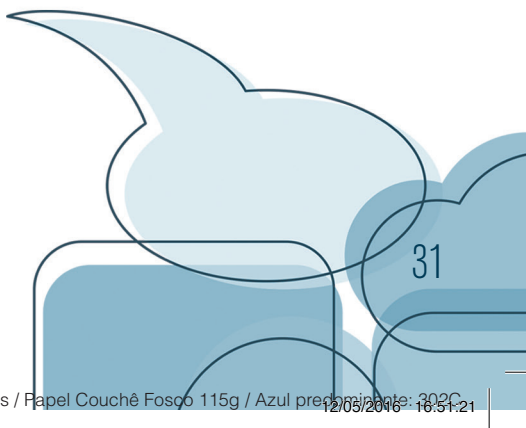
Além disso, o médico deve personalizar o período de acompanhamento e os exames necessários em função da idade do paciente, da proporção e do estágio do câncer.

Os exames de rotina necessários são, basicamente:

- Dosagem do PSA
- Ultrassonografias
- Radiografias ou cintilografia óssea (quando existem sintomas ou elevação significativa do PSA)



MUITOS CASOS DE
CÂNCER DE PRÓSTATA
SÃO DIAGNOSTICADOS
SOMENTE PELO EXAME
DE TOQUE RETAL,
QUE É RÁPIDO E
PRATICAMENTE
INDOLOR.

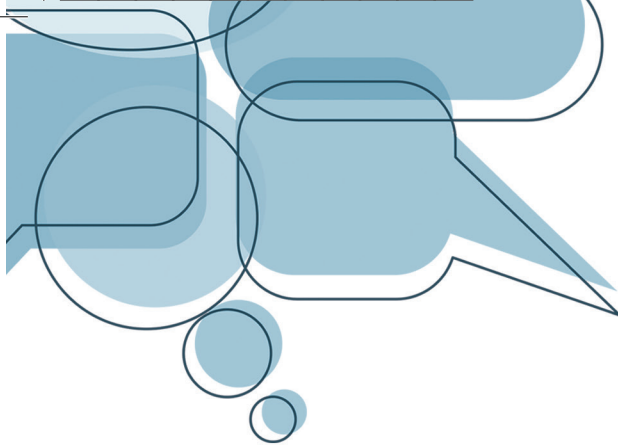


31





A MINHA VIDA SEXUAL SERÁ AFETADA?

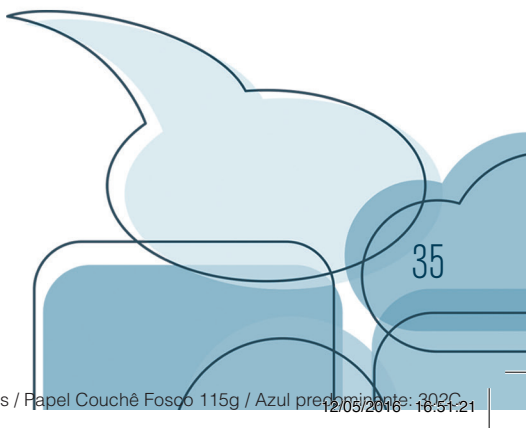


A cirurgia de próstata traz efeitos que podem afetar o relacionamento com a(o) parceira(o). As dificuldades relativas ao desempenho sexual, por causa da disfunção erétil (mesmo que transitória), e a possibilidade de ficar infértil podem acarretar um alto grau de estresse, angústia e ansiedade.

O risco de disfunção erétil durante o tratamento existe, mas tende a ser menor quanto mais cedo a doença for detectada. Ela pode ser temporária mas, se for permanente, há medicamentos, próteses e implantes que funcionam bem.



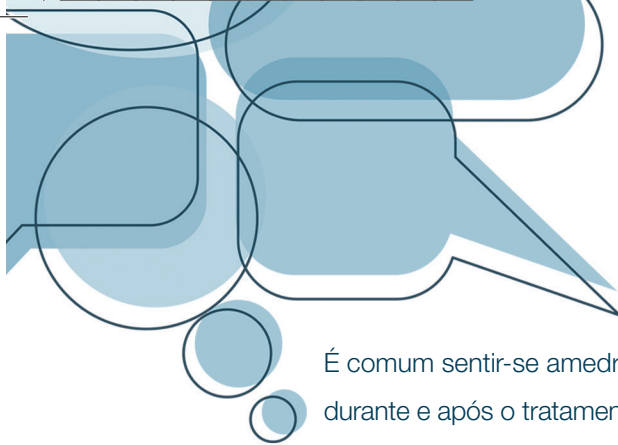
NÃO TENHA
MEDO DE LIDAR COM
SEUS IMPULSOS.
CONVERSE COM O SEU
MÉDICO
A RESPEITO DISSO.
ELE PODE AJUDÁ-LO.







POSSO ENTRAR
EM DEPRESSÃO?



É comum sentir-se amedrontado, triste e abalado, ou até chorar durante e após o tratamento. Contudo, quando se fala em atitude positiva, a ideia é enfrentar a doença de maneira persistente e comprometida.

Isso não o impede de ter momentos depressivos ou até de chegar a um quadro mais severo de depressão. Por isso, é importante contar com um atendimento médico multidisciplinar, que compreenda o suporte de um psicólogo para que você possa partilhar com um profissional suas inseguranças e ansiedades.

Como a doença impactará no trabalho e nas finanças?

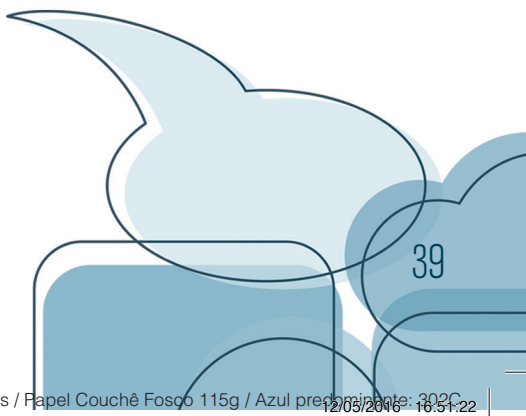
As questões financeiras e profissionais contam com o amparo das leis trabalhistas. Os afastamentos são garantidos por lei mediante a apresentação de atestado médico. Licenças trabalhistas são remuneradas pelo Regime Geral de Previdência Social (RGPS), basta ser inscrito e estar em dia com as contribuições.

Idosos com idade mínima de 67 anos, sem nenhum tipo de remuneração nem vínculo com a Previdência Social, cujas famílias não possam sustentá-los, terão direito ao Amparo Assistencial, que garante um salário-mínimo mensal.



INFORME-SE SOBRE ESSE ASSUNTO NO SITE DO INCA

WWW.INCA.GOV.BR







HÁBITOS SAUDÁVEIS CONTRIBUEM PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO?



Praticar atividades físicas é um hábito recomendado para a saúde como um todo, mesmo que seja pouco, como 15 minutos diários de caminhada, corrida ou ciclismo.

Converse com seu médico sobre a atividade e a frequência mais adequadas a seu caso. Praticar exercícios físicos vigorosamente, por três ou mais horas semanais, pode ser especialmente benéfico para o câncer de próstata.

O que posso e devo comer?

Embora as causas da doença não estejam totalmente esclarecidas, há alguns fatores que influenciam em seu surgimento, como a má alimentação, voltada para o consumo de carnes vermelhas, frituras, embutidos (como salsichas, mortadela, presunto e salame) e gorduras. O consumo exagerado de bebidas alcoólicas também está associado à doença.

É SIMPLES
CALCULAR SEU
ÍNDICE DE MASSA
CORPÓREA (IMC)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Confira o resultado abaixo:

Resultado

abaixo de 17
entre 17 e 18,49
entre 18,5 e 24,99
entre 25 e 29,99
entre 30 e 34,99
entre 35 e 39,99
acima de 40

Situação

muito abaixo do peso
abaixo do peso
peso normal
acima do peso
obesidade I
obesidade II (severa)
obesidade III (mórbida)



ATITUDES PARA REGULAR ALIMENTAÇÃO

- Coma mais frutas e vegetais, pelo menos cinco porções diárias. Uma porção é, aproximadamente, do tamanho da palma de sua mão.
- Diversifique em tipos e cores o consumo de legumes, grãos e verduras.
- Mantenha seu peso (IMC – Índice de Massa Corpórea) dentro dos limites da normalidade para sua idade.
- Evite o consumo exagerado de bebidas alcoólicas.
- Tente reduzir a quantidade de açúcar que você adiciona às bebidas.
- Reduza o consumo de doces, refrigerantes e gorduras saturadas. Uma vez ou outra não é proibido, mas faça disso uma exceção.
- Diminua o consumo de sal, evitando o uso de temperos prontos. Tente substituí-lo por temperos naturais, como pimentas, orégano e salsinha.
- Antes de consumir alimentos industrializados, confira a quantidade de sódio, que é geralmente alta.
- Não exclua nenhum grupo de alimentos de sua dieta. Não vale a pena restringir os pães, as massas ou os produtos lácteos.
- Beba de 6 a 8 copos de líquidos por dia, como água, chás e sucos naturais.





QUAIS SÃO MEUS DIREITOS E DEVERES?



Você tem o dever de:

- procurar ajuda especializada;
- buscar um atendimento psicológico adequado a seu perfil;
- pedir orientação correta a especialistas;
- conhecer e exigir seus direitos;
- formar grupos de ajuda para somar forças;
- denunciar desumanidade, negligência, hipocrisia e corrupção;
- selecionar um plano de saúde que melhor atenda suas necessidades.

E o direito de receber informações claras, objetivas e compreensíveis sobre:

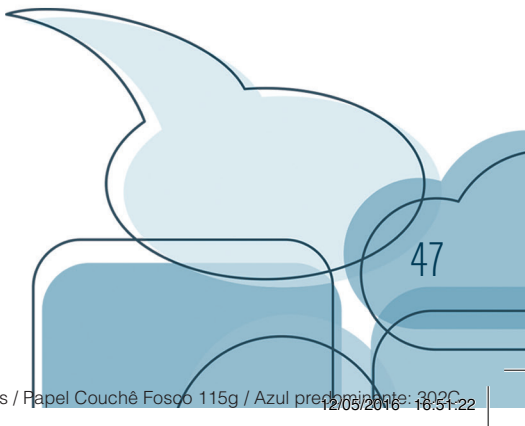
- diagnóstico;
- duração prevista do tratamento;
- efeitos colaterais de medicamentos;



- riscos;
- finalidade de qualquer exame;
- alternativas de tratamento, mesmo aqueles não disponíveis no hospital em que você se trata;
- chances de sucesso;
- recusa de procedimentos com os quais não concorde;
- revogação a qualquer hora de seu consentimento ao tratamento;
- solicitação da dispensa do rodízio de veículos (conforme Lei Municipal 12.490, de 1997, do Estado de São Paulo);
- recebimento ou recusa de assistência moral, psicológica, social e religiosa.

Você pode ter acesso a seu prontuário médico, que deve ser elaborado de forma legível e conter:

- histórico do paciente;
- informações sobre o princípio e a evolução da doença;
- explicações e justificativas para o tratamento adotado;
- exames realizados;
- relatórios e anotações clínicas.

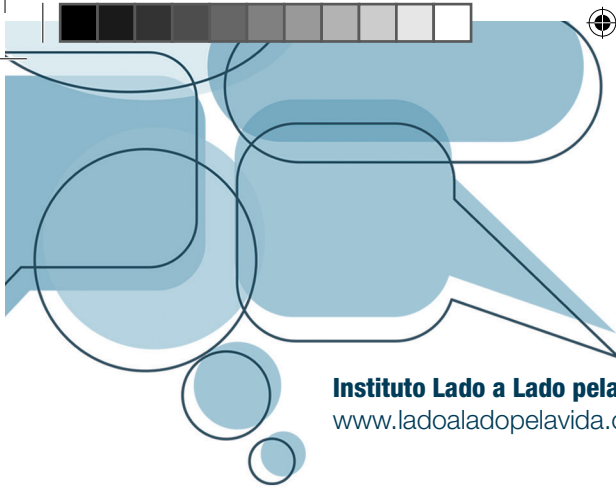


47





LINKS ÚTEIS



Instituto Lado a Lado pela Vida
www.ladoaladopelavida.org.br

PROJETOS
INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA



VALORIZAR VIDAS POR MEIO DA ARTE
 VI CONCURSO NACIONAL
 DE PINTURA, POESIA & DESENHO





Iniciativa e Realização

INSTITUTO

LADO A LADO

PELA VIDA

www.LADOALADOPELAVIDA.ORG.BR

PARCERIA



Compromisso com o Brasil

