



Novembro  
AZUL

Todos juntos na Luta contra o  
**Câncer de Próstata**

Esta cartilha foi desenvolvida pela DIASE UFS para a conscientização da  
Importância do Diagnóstico precoce do Câncer de Próstata.



## O que é o Câncer de Próstata?

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso).

A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. A próstata produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

### Na fase inicial...

O câncer de próstata **não** apresenta sintomas e, quando alguns sinais começam aparecer é porque já estão em fase avançada, dificultando a cura.

## Quais fatores podem aumentar o risco de uma pessoa desenvolver câncer de próstata?\*

### Idade

O câncer de próstata é raro em homens com menos de 40 anos, mas as chances de obtê-lo aumenta rapidamente após os 50 anos.

### Raça/Etnia

O câncer de próstata é mais frequente em homens com ascendência africana e caribenha do que em homens de outras raças.

### Histórico Familiar

O câncer de próstata pode ocorrer em algumas famílias, o que sugere que em alguns casos pode haver um fator hereditário ou genético. Ainda assim, a maioria dos cânceres de próstata ocorre em homens **sem** histórico familiar.

O risco é muito maior para homens com vários parentes afetados, especialmente se seus parentes eram jovens quando o câncer foi descoberto.

\*Fonte: Texto originalmente publicado no site da American Cancer Society com tradução livre.

# Se você tem 45+ anos, procure o seu médico!

Mesmo com a ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos (com fatores de risco) ou com 50 anos (sem fatores de risco), devem ir ao urologista para realizar o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar a próstata e solicitar o exame de sangue PSA.

Cerca de **20% dos pacientes com câncer de próstata são diagnosticados somente pela alteração no toque retal, reforçando sua importância para o diagnóstico e o tratamento precoces.**

## Quais medidas preventivas são recomendadas para diminuir o câncer?\*

Não existe uma maneira segura de prevenir o câncer de próstata. Fatores de risco, como idade, raça e história familiar, não podem ser controlados. Entretanto, há algumas coisas que você pode fazer que podem diminuir o risco de câncer de próstata:



### Alimente-se bem!

Siga um padrão de alimentação saudável, que inclui uma variedade de frutas e vegetais coloridos e grãos inteiros e evite ou limite carnes vermelhas e processadas, bebidas adoçadas com açúcar e alimentos altamente processados.



### Pratique exercícios físicos!

Hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer no mínimo 30 minutos diários de atividade física. A prática regular de exercícios físicos promove equilíbrio dos níveis hormonais, fortalece a defesa do corpo, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal.



### Não fume e evite o abuso de bebidas alcoólicas!

O consumo excessivo de álcool e o uso de substâncias cancerígenas podem levar a dependência e diversos problemas de saúde ao homem.



\*Fonte: Texto originalmente publicado no site da American Cancer Society com tradução livre.





**Servidores, conte com a PROGEP!**

**Realização**

Divisão de Assistência à Saúde do Servidor

**Texto**

Dra. Maria das Graças  
Médica CRM 1286

**Projeto Gráfico**

Giulia Alves Sanchez