Guia de cuidado PRÓSTATA NO azul

VERIFICADO

Use esse guia para te auxiliar na prevenção e monitoramento do câncer de próstata. Fique em dia com a rotina de cuidado todos os meses do ano e conquiste o selo azul para sua próstata

BEM-VINDO!

A gente sabe, a pandemia adiou muitos planos.
Adiou projetos e viagens, festas de família, encontros com os amigos.
Mas adiou também algo muito essencial para a sua vida: a rotina de cuidados com a sua saúde. Seja pelo confinamento necessário para diminuir a exposição ao vírus ou o medo de ir ao hospital, muitos homens descontinuaram os tratamentos.

E isso é preocupante. No caso de pacientes já diagnosticados, o câncer de próstata pode ter altas taxas de recidiva e o acompanhamento contínuo ainda é uma das melhores estratégias conhecidas para controlar a doença. Da mesma forma, para homens que estão chegando na idade em que os casos são mais frequentes, vale a máxima: quanto antes, melhor. Um diagnóstico precoce traz resultados melhores aos tratamentos existentes[1].

A boa notícia é que, com a vacinação, você pode retomar com segurança as suas consultas e discutir com o seu médico a melhor forma de monitorar de perto o seu quadro. Para ajudar você nessa jornada, a Janssen lança o **Guia de cuidado – Próstata no azul**, uma ferramenta desenvolvida em versões impressa e digital para informar e não deixar você perder o prazo de exames e consultas.

O nosso objetivo é engajar a todos: pacientes, médicos e cuidadores.
E quebrar todos os tabus, com informação clara e confiável.
Para você, e não a doença, ser o protagonista da sua vida.
É como a gente gosta de dizer: cada conquista vence o câncer.

Boa leitura!

USE ESTE GUIA PARA...

... se conhecer melhor

Por questões comportamentais e culturais, muitos homens tendem a ser menos cuidadosos com a saúde do que as mulheres em geral, principalmente em relação às doenças com causas evitáveis.
O câncer de próstata é uma doença cercada de tabus, mas você já parou para entender exatamente o que é a próstata, onde ela fica, como é essa doença, identificar e tratar? Pois é. Conhecer o próprio corpo e entender seus sinais são ações importantes do autocuidado e da prevenção de doenças. Diante de qualquer sintoma anormal, o seu médico urologista deve ser consultado.
Um diagnóstico precoce aumenta as chances de cura ou de controle da doença[1]. Você ganha em sobrevida e qualidade de vida.

... obter informação de qualidade

Descobrir um câncer é o tipo de notícia que ninguém quer receber, no entanto é importante manter a calma. E, para isso, nada melhor do que se informar sobre a doença para discutir com o seu médico a respeito de tratamentos possíveis para o estágio do tumor, ser orientado sobre riscos e benefícios de cada procedimento, ter as suas dúvidas esclarecidas e ser direcionado às terapias adequadas. A partir daí é aderir à risca o tratamento prescrito pelo médico. Se você não foi diagnosticado, o acompanhamento médico continua sendo fundamental, para a realização de exames preventivos para monitoramento e diagnóstico precoce.

... se organizar

É o acompanhamento contínuo que possibilita o diagnóstico precoce, ou, em casos que já existe um diagnóstico, o controle do quadro. Se por um lado o câncer de próstata costuma ter uma progressão muito lenta, por outro as chances de recidiva são altas. Entender o estágio do tumor é importante para que o médico defina o melhor tratamento.

A recomendação das sociedades brasileiras de urologia e oncologia é medir o PSA a cada três ou quatro meses, nos primeiros dois anos após o tratamento inicial (cirurgia ou radioterapia); semestralmente no terceiro ano; e anualmente depois deste período, se tudo estiver dentro da normalidade[2]. Em casos suspeitos, orienta-se a realização de novos exames de imagem na busca de alguma lesão residual.

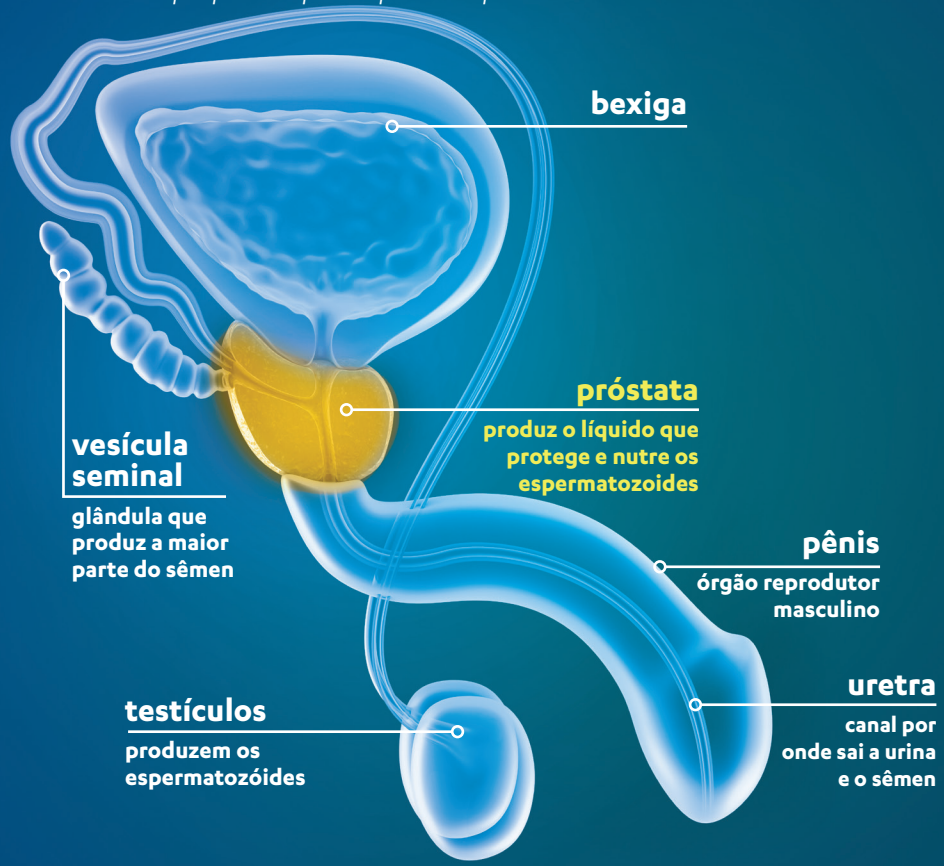
Use este guia para anotar as consultas e exames necessários. Nesta versão física, disponibilizamos um quadro de anotações e selos para identificar cada etapa conquistada na sua jornada de cuidados. Na versão digital (www.cuidedasuaprostata.com.br) uma ferramenta lembra você quando chegar a hora de voltar ao médico. Assim você mantém a sua agenda de tratamentos sempre dentro do prazo.

Vamos lá?

Guia de cuidado

POR DENTRO DO ASSUNTO

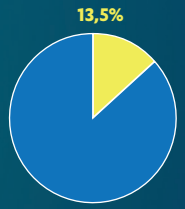
Conhecer o próprio corpo é o primeiro passo



4 x 3 x 2 cm

Em homens jovens e saudáveis, a próstata tem o tamanho de uma castanha. Com a idade é natural que ela aumente de tamanho[3].

1 a cada 6 homens pode desenvolver câncer de próstata ao longo da vida[4].



É o segundo tumor maligno mais comum entre os homens no mundo segundo a OMS: 13,5% do total.

29,2%
dos tumores malignos em homens no Brasil são na próstata[1].

15.391
total de óbitos no país em 2018 decorrentes da doença[5].

FATORES DE RISCO

Apesar de 75% dos casos no mundo atingirem homens na terceira idade, o risco de câncer de próstata aumenta conforme[5]:

idade 50+

fatores genéticos[6]

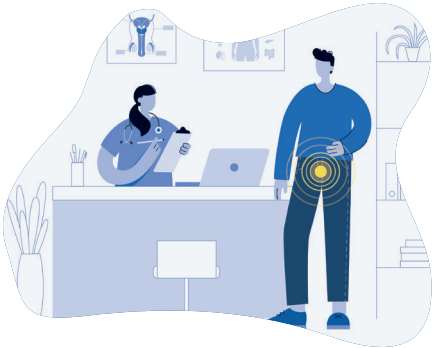
histórico familiar[6]

tabagismo[7]

gordura corporal[7]

SINTOMAS

Inicialmente assintomática, a doença evolui silenciosa até observarem-se alguns sintomas como[1]:



SINTOMAS OBSTRUTIVOS: diminuição do jato urinário; gotejamento após urinar; sensação de esvaziamento incompleto da bexiga; interrupção do jato urinário [4].

SINTOMAS IRRITATIVOS: aumento da frequência urinária, principalmente à noite; urgência para urinar; incontinência urinária[4].

OUTROS SINTOMAS TAMBÉM MERECEM ATENÇÃO: dor pélvica; sangue na urina; inchaço da bolsa escrotal; dor lombar; inchaço nas pernas[4].

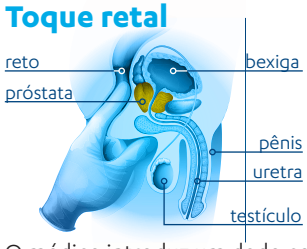
ATENÇÃO! Alguns sintomas são semelhantes às doenças benignas da próstata, como hiperplasia (aumento da próstata) ou prostatite (inflamação causada por bactérias), muito comuns na idade avançada[6]. Por isso é importante visitar regularmente um urologista a partir dos 50 anos. Para homens com histórico de câncer de próstata na família ou para a população masculina negra recomenda-se a partir dos 45 anos[4].

DIAGNÓSTICO E EXAMES

O diagnóstico precoce possibilita melhores resultados no tratamento[1]. Acompanhe com o seu médico urologista mesmo na ausência de sintomas e fique atento aos sinais e sintomas sugestivos da doença.

EXISTEM DOIS EXAMES INICIAIS DE RASTREAMENTO, CUJA FREQUÊNCIA DEVE SER DEFINIDA PELO MÉDICO[1]:

Toque retal



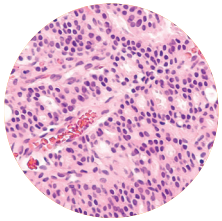
O médico introduz um dedo com luva lubrificada no reto do paciente para avaliar seu tamanho, forma e textura. Embora os tabus que cercam o procedimento, o exame é indolor e rápiso, leva apenas 10 segundos.

Dosagem de PSA

Exame de sangue que mede os níveis de Antígeno Prostático Específico (PSA). Quando elevados, podem indicar câncer.

SE OS EXAMES INICIAIS LEVANTAREM SUSPEITAS O MÉDICO PODE QUERER INVESTIGAR MAIS:

Biópsia



A imagem de microscópio mostra células cancerígenas em paciente com PSA elevado

A biópsia confirma com 100% de precisão as presença de células cancerígenas[1]. É retirada de uma amostra de tecido da próstata para análise, com a ajuda de um ultrassom e anestesia local. Nos dias posteriores ao procedimento, pode haver desconforto, presença de sangue na urina ou no sêmen e ainda risco de infecção, tratável com antibiótico.

SE FOR CONFIRMADA A PRESENÇA DE CÉLULAS CANCERÍGENAS SÃO NECESSÁRIOS OUTROS EXAMES[1]:

Ressonância magnética

É um exame de imagem de alta precisão, que permite localizar e avaliar anatomicamente nódulos suspeitos.

Tomografia computadorizada

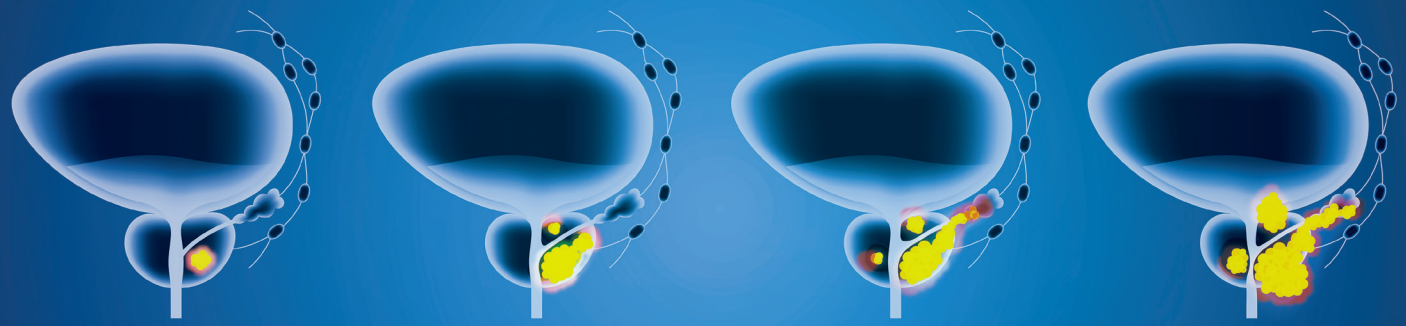
Exame que mostra o corpo em fatias. É possível verificar se a doença se disseminou para os linfonodos próximos, tecidos próximos ou outros órgãos.

Cintilografia óssea

Exame específico para verificar se há metástase óssea, já que a doença costuma se disseminar primeiro para os ossos.

ESTADIAMENTO

É a avaliação da extensão da doença, que possui quatro estágios[8]. A escolha do tratamento é feita individualmente após definir riscos, benefícios e melhores resultados conforme estágio da doença e condições clínicas do paciente.



1

O tumor é pequeno e não pode ser sentido pelo médico durante o exame[8]. O tratamento é com cirurgia ou radioterapia e normalmente não é necessário a realização de hormonioterapia.

2

O tumor é maior, já é percebido no exame de toque mas ainda está contido na glândula prostática[8]. Pode ser tratado com radioterapia, com ou sem hormônios, ou também cirurgia.

3

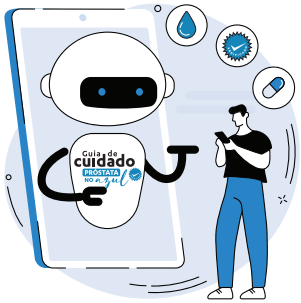
A doença é classificada como localmente avançada pois começa a ultrapassar os limites da próstata[8]. O tratamento pode combinar cirurgia para remoção da próstata, radioterapia e hormônios.

4

O câncer está em estado metastático[14], ou seja, alcançou outros órgãos. Combina-se quimioterapia com hormonioterapia e ainda pode incluir radioterapia ou cirurgia para controle de sintomas.

COMO SÃO OS TRATAMENTOS

O diagnóstico precoce do câncer de próstata possibilita melhores resultados no tratamento[1]. Os tratamentos incluem várias modalidades e técnicas, podendo ser combinadas ou não.



Vigilância ativa

Em pacientes que têm baixo risco de progressão pode ser indicado somente o acompanhamento do tumor. Neste caso é fundamental fazer os exames periódicos indicados pelo médico.
A função desse guia, além de informar, é ajudar a lembrar quando foi a última consulta e a data dos próximos exames.
Confira a versão digital em **www.cuidedasuaprostata.com.br**

Radioterapia

Quando localizado apenas na próstata o câncer pode ser tratado com radioterapia associada ou não à terapia de bloqueio hormonal. O paciente é exposto a uma fonte de radiação externa, em sessões que levam alguns minutos. É indicada na maioria dos casos para homens com grande expectativa de vida e que apresentam riscos de progressão da doença (se não for tratado adequadamente), inclusive como alternativa ao procedimento cirúrgico.

Cirurgia

O principal tipo de cirurgia para o câncer de próstata retira toda a glândula e alguns dos tecidos à sua volta, incluindo as vesículas seminais.
É a prostatectomia radical. Entre os efeitos colaterais estão a incontinência urinária, mas que é temporária e a disfunção erétil, que em grande parte dos caso retorna lentamente ao normal, ou é contornada com medicamentos.

Terapia hormonal

O objetivo é reduzir o nível dos hormônios masculinos (andrógenos), já que são eles que estimulam as células cancerígenas a crescerem. Existem diferentes tipos e a escolha deve ser feita com seu médico levando em consideração, dentre outros fatores, a fase da doença. A terapia de bloqueio hormonal pode ser usada:

- Em casos de impossibilidade de se realizar cirurgia ou radioterapia para o tratamento da doença localizada;
- Se o câncer não foi retirado ou há recidiva após cirurgia ou radioterapia.
- No tratamento inicial junto com a radioterapia em pacientes com alto risco de recidiva após o tratamento
- Quando a doença já está avançada e se espalhou para outra parte do corpo (metastátase). Nesses casos a terapia hormonal, intensificada, é a base do tratamento. Medicações para potencializar o bloqueio hormonal da testosterona ou quimioterápicos são alguns protocolos[4].

Não se esqueça!

- **É fundamental não abandonar o monitoramento da saúde, mesmo após uma etapa de tratamento bem-sucedida, a fim de evitar recaídas.**
- **O acompanhamento com o seu médico é essencial em todas as fases da terapia. Só ele vai poder indicar o melhor procedimento para cada momento da doença**
- **Sim, é possível ter qualidade de vida e uma rotina normal. Mesmo durante o tratamento!**
- **E, principalmente, procure manter a calma: um diagnóstico positivo está longe de ser uma sentença de morte ou de impotência sexual.**
- **Siga todos os cuidados e comemore cada conquista!**

PARA NÃO ESQUECER...

...anote a data das próximas consultas e exames. Quando completar mais essa conquista, cole o selo azul da cartela!

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

CONSULTA

EXAMES

DATA DA PRÓXIMA CONSULTA:

___ /___ /_____

FONTES CONSULTADAS

1 https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata

2 http://conitec.gov.br/images/Consultas/Relatorios/2015/DDT_Adenocarcinomadeprostata_CP.pdf

3 http://sbu-sp.org.br/publico/p/

4 https://portaldaurologia.org.br/publico/faq/10-perguntas-sobre-o-cancer-deprostata/estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf

5 https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2020-incidencia-de-cancer-no-brasil.pdf

6 http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata

7 Maule, M. , Merletti, F. , 2012. Cancer transition and priorities for cancer control. Lancet Oncol.. 13, 745–746.

8 https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/treating/by-stage.html cer/treating/by-stage.html

cada conquista vence o câncer

Fique em dia com a rotina de cuidado
todos os meses do ano e conquiste
o selo azul para sua próstata

www.cuidedasuaprostata.com.br

Janssen Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson