

A photograph of two men running on a bridge. The man on the left is older with grey hair, wearing a blue t-shirt and black shorts. The man on the right is younger with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt and grey shorts. Both are holding water bottles and smiling. The background shows the bridge's structure and a clear sky.

# Consciência & Atitude

As melhores companhias  
para a saúde do homem.

 ONC@LINICAS

Esta cartilha foi desenvolvida pelo time do **OC sobreViver** da Oncoclínicas com o propósito de falar sobre a saúde do homem e reforçar a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, parte essencial do cuidado masculino.

**Leia este conteúdo e confira os cuidados mais importantes para você.**

# Por que precisamos falar sobre a saúde masculina?

No Brasil, uma pesquisa revela um cenário preocupante sobre os hábitos de saúde dos homens: apenas um terço daqueles com mais de 40 anos declararam ter uma preocupação constante com a própria saúde, segundo pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), com o apoio da Adium, e conduzida pelo Instituto Ideia.

Muitos homens (46%) admitem que só buscam atendimento médico quando já apresentam algum sintoma, um comportamento ainda mais frequente entre usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Esse dado reflete uma postura masculina tardia em relação à saúde, onde a prevenção acaba sendo negligenciada.

Outro dado relevante é que no Brasil cerca de um terço dos casos de câncer em homens corresponde ao de próstata. O segundo tipo mais comum entre o gênero, atrás apenas do câncer de pele não melanoma, e a principal causa de morte por câncer masculino em 2021, segundo o INCA.

Estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontam que o país deve registrar quase 72 mil novos casos de câncer de próstata de 2023 a 2025.



## Entendendo o aparelho genital masculino

O aparelho genital é um conjunto de órgãos com funções reprodutivas e hormonais. Em pessoas que nascem com anatomia masculina é composto por órgãos externos (pênis e escroto) e internos (testículos, epidídimos, ductos deferentes, ductos ejaculatórios, próstata, vesículas seminais e glândulas bulbouretrais).

### O que é a próstata?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino localizada entre a bexiga e o reto. Em homens jovens, ela tem o tamanho aproximado de uma noz, mas pode aumentar com a idade.

A uretra, canal por onde passam a urina e o sêmen, atravessa o centro da próstata. Essa glândula tem papel fundamental na fertilidade, pois produz parte do líquido que compõe o sêmen e ajuda na sua expulsão durante a ejaculação.

O que é o

# câncer de próstata?

O câncer ocorre quando células da próstata começam a crescer de forma desordenada, formando um tumor. Na maioria dos casos, esse crescimento é lento, podendo levar anos sem apresentar qualquer sintoma. No entanto, em alguns casos, o tumor pode ter um comportamento mais agressivo, exigindo tratamento imediato.



## Como prevenir o câncer?

A melhor forma de prevenir o câncer de próstata é adotar um estilo de vida saudável, relacionado aos fatores modificáveis, ou seja, aqueles que podemos mudar.



Higiene diária



Cessação do tabagismo



Alimenta o saudável



Consumo não abusivo de bebidas alcoólicas



Controle de peso



Atividade física regular



Sono reparador



Composi o corporal  
(+ músculo / - gordura)

**Manter um estilo de vida saudável   fundamental após qualquer diagnóstico de câncer, pois pode contribuir para reduzir o risco de progressão e recorrência da doença.**

Para pacientes com outras comorbidades, a recomenda o   a mesma.

# Conheça seus riscos

Alguns fatores de risco para o câncer de próstata não podem ser alterados, chamamos de “não modificáveis”, mas **conhecê-los é essencial para orientar o cuidado e o rastreamento adequado:**

**Idade:** o risco aumenta significativamente após os 50 anos. A maioria dos casos ocorre em homens com mais de 65 anos.

**Raça:** estudos indicam que características genéticas variam entre diferentes grupos populacionais, o que pode influenciar no perfil do câncer de próstata. Pessoas negras apresentam maior frequência de determinadas variações genéticas, que podem estar associadas a um comportamento mais agressivo da doença. Homens negros devem iniciar o rastreio a partir dos 40 anos.

**Histórico familiar:** quando parentes próximos como pai, irmão ou tio já tiveram câncer, as chances de desenvolvê-lo podem ser mais altas. Casos hereditários podem surgir mais cedo e exigir atenção especial.

Mesmo que alguns desses fatores não possam ser modificados, saber que eles existem ajuda a tomar decisões mais conscientes sobre exames, acompanhamento médico e estilo de vida.

Homens com fatores de risco devem redobrar a atenção e conversar com um urologista ou oncologista sobre a possibilidade de antecipação de exames regulares.



## O que eu devo fazer?

**Fique atento aos possíveis sintomas como dificuldade para urinar, jato fraco, dor ou presença de sangue na urina ou no sêmen** e converse com seu médico para entender qual é a melhor indicação de rastreio para o seu caso.

Lembre-se de que o acompanhamento médico é essencial, mesmo na ausência de sintomas.

**Diagnóstico precoce: é o maior aliado e pode aumentar as chances de cura em até 90% dos casos em estágios iniciais do câncer.**

# Saúde do homem: cuidados essenciais

**Cuidar da saúde vai muito além da prevenção do câncer de próstata.** Ao longo da vida, os homens devem realizar exames periódicos que ajudam na detecção precoce de diversas condições e na promoção do bem-estar geral.

## Confira alguns exames importantes:

### A partir dos 20 anos:

- Aferição da pressão arterial;
- Avaliação do colesterol e triglicerídeos;
- Exames de sangue e urina de rotina.

### A partir dos 30 anos:

- Avaliação da saúde cardiovascular;
- Exame de glicemia (diabetes);
- Exames dermatológicos (prevenção do câncer de pele).

### A partir dos 40 anos:

- Dosagem do PSA (antígeno prostático específico);
- Avaliação urológica;
- Colonoscopia (se houver histórico familiar de câncer colorretal).

### A partir dos 50 anos:

- Densitometria óssea (especialmente se houver fatores de risco para osteoporose);
- Avaliação da saúde pulmonar (principalmente para fumantes ou ex-fumantes);
- Rastreamento de câncer colorretal (colonoscopia).

Os principais exames para verificar a saúde da próstata são o toque retal e o exame de sangue para verificar a dosagem do antígeno prostático específico (PSA).

## Sobre a Dosagem do PSA:

O antígeno prostático específico (PSA) é uma proteína produzida pela próstata que pode ser dosada por uma coleta de sangue. Se o nível estiver alto, é um sinal de alerta.

*PSA alto nem sempre significa câncer!*

Ele funciona como um “alarme” que merece investigação. Se ele está alto, nem sempre é por causa de um câncer.

**Atenção:** *um PSA baixo não afasta a chance de câncer de próstata.*

O exame de PSA é apenas uma parte da avaliação. Outros exames, como o físico, são complementares e aliados no rastreamento.



# Outros exames que podem ser solicitados conforme a avaliação do urologista:

O ultrassom da próstata permite avaliar o tamanho e formato da glândula e auxilia no diagnóstico do aumento benigno da próstata. Já a ressonância magnética da próstata oferece imagens mais detalhadas e identifica áreas suspeitas que podem precisar de biópsia. Se confirmado o câncer, auxilia na decisão do tratamento.

## Biópsia: confirmação diagnóstica

As amostras são coletadas para serem verificadas em um laboratório que irá analisar a presença de células cancerosas. Em caso de câncer, o exame permite medir o grau da condição baseado na pontuação de Gleason.

A pontuação de Gleason quantifica o quanto as células do tumor se parecem com o tecido normal da próstata e permite classificar o câncer em três grupos de risco principais:

**Baixo risco (Gleason  $\leq 6$ ):** considerados bem diferenciados, com crescimento geralmente lento.

**Risco intermediário (Gleason 7):** tumores moderadamente diferenciados, com comportamento clínico variável.

**Alto risco (Gleason 8-10):** classificados como pouco diferenciados ou indiferenciados, com maior agressividade.

# Descobri um câncer de próstata, e agora?

O tratamento do câncer de próstata deve ser individualizado. A escolha da melhor estratégia depende de diversos fatores que indicam a agressividade (o grau pela pontuação de Gleason), o tamanho e a extensão do tumor.

Além disso, a idade do paciente, o seu estado de saúde geral e as suas preferências pessoais também são elementos importantes para um tratamento personalizado.

## Primeiro passo: a equipe certa

Antes de qualquer discussão sobre tratamentos, é fundamental buscar uma equipe multidisciplinar qualificada em centros de referência (urologista, oncologista, radioterapeuta e patologistas especializados). Em conjunto, estes profissionais analisam o seu caso e definem o plano mais adequado para você.

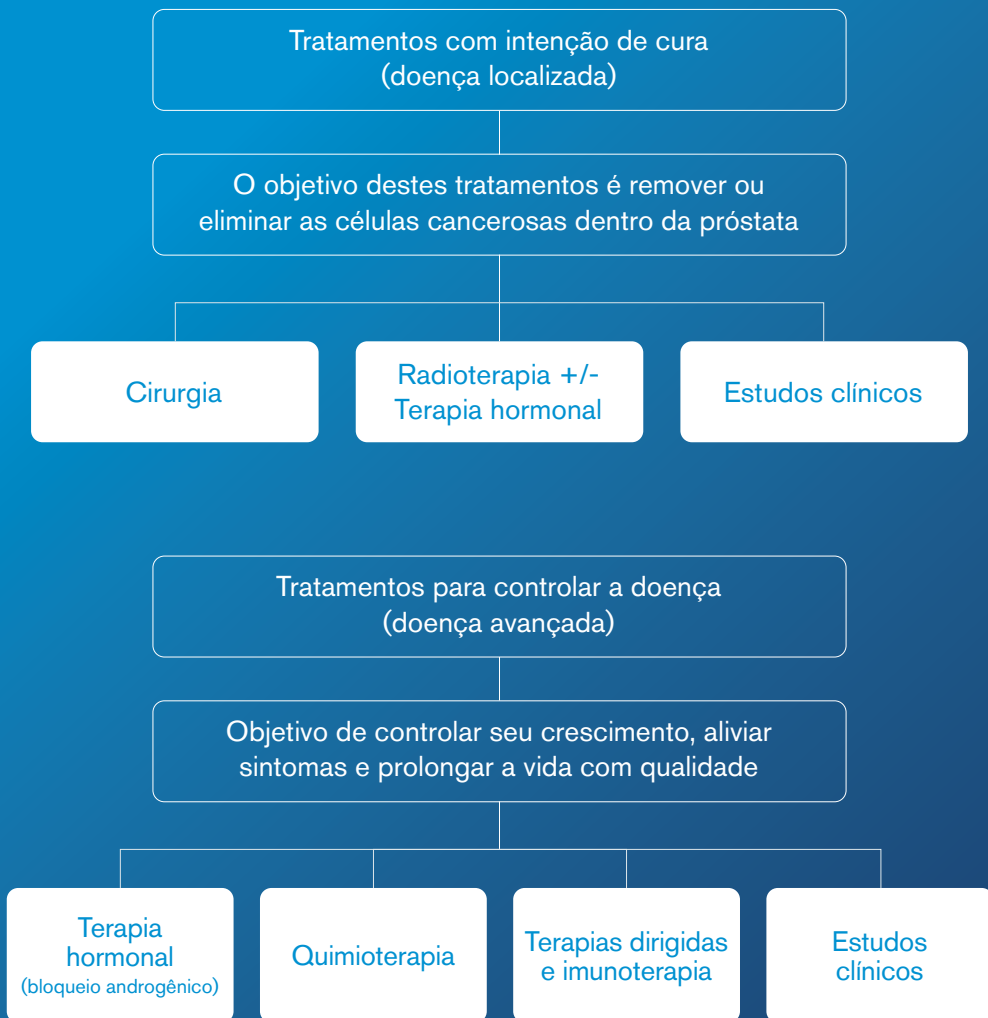
## Câncer de próstata: nem todo caso precisa de tratamento imediato

Nem sempre o câncer de próstata precisa de tratamento imediato. O tratamento é indicado apenas quando há sinais de que o tumor está se tornando mais agressivo. Por isso, o médico realiza um acompanhamento frequente e contínuo, com exame físico, dosagem de PSA, exames de imagem e biópsias periódicas. Essa estratégia é conhecida como vigilância ativa (quando o monitoramento é mais rigoroso) ou conduta expectante (quando é mais espaçado).

A grande vantagem dessa abordagem é permitir que homens com tumores de baixo risco evitem intervenções imediatas, como cirurgia ou radioterapia. Isso é importante porque, em alguns casos, os possíveis efeitos colaterais desses procedimentos podem ser maiores do que os benefícios.

Muitos pacientes podem conviver com a doença sem necessitar de tratamento ativo. Caso o tumor apresente sinais de progressão, o acompanhamento garante que a intervenção seja feita no momento oportuno, sem comprometer as chances de cura.

# Quando há a necessidade de tratamento, quais são as opções?



## Fontes:

**SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA.** Pesquisa: o olhar masculino sobre a saúde do homem é tema de matéria na Revista Medicina S/A. São Paulo, 2023. Disponível em: <https://sbu-sp.org.br/publico/pesquisa-o-olhar-masculino-sobre-a-saude-do-homem-e-tema-de-materia-na-revista-medicina-s-a/>. Acesso em: 27 out. 2025.

**INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil).** Câncer: números. Rio de Janeiro, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros>. Acesso em: 27 out. 2025.

