



Consciência & Atitude

As melhores companhias
para a saúde do homem.

 ONC@CLINICAS

Esta cartilha foi desenvolvida pelo time do **OC sobreViver** da Oncoclínicas com o propósito de informar e conscientizar sobre o câncer de próstata, incentivar o cuidado com a saúde masculina e reforçar a importância do diagnóstico precoce.

Leia este breve conteúdo e descubra os passos essenciais para cuidar de você.

Por que ainda precisamos falar sobre o câncer de próstata?

- Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de próstata responde por cerca de um terço dos novos casos de câncer masculino no Brasil entre 2023 e 2025 (excluindo o câncer de pele não melanoma). O país deve registrar quase 72 mil novos casos por ano durante esse período.¹
- O tumor é o segundo mais incidente entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma.
- Segundo estudo publicado na *The Lancet*, o envelhecimento populacional e o aumento da expectativa de vida influenciam diretamente essas projeções, já que a idade é um dos principais fatores associados ao desenvolvimento do tumor.
- 32% dos homens brasileiros com idade acima de 40 anos se consideravam muito preocupados com a própria saúde. Quase metade desses homens (46%) relataram ir ao médico somente quando sentem algo.

O que é o

câncer de 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 câncer de próstata ocorre quando células da próstata começam a se multiplicar de forma descontrolada, formando um tumor.

Na maioria dos casos, esse crescimento é lento e pode não causar sintomas por muito tempo. No entanto, alguns tipos podem ser mais agressivos.



Descobri que estou com câncer de próstata, e agora?

O tratamento do câncer de próstata deve ser individualizado. A escolha da melhor estratégia depende de diversos fatores, como o nível de agressividade do tumor (o grau de acordo com a escala de Gleason, o tamanho e extensão do tumor), a idade do paciente, seu estado de saúde geral e seus hábitos de vida.



Primeiro passo: a equipe certa

Antes de qualquer discussão sobre tratamentos, é fundamental buscar uma equipe multidisciplinar (urologista, oncologista, radioterapeuta, patologistas e profissionais especializados) qualificada, em um centro oncológico de referência.

Juntos, esses profissionais avaliam o caso de forma integral e definem a estratégia terapêutica mais adequada.

O tratamento é sempre necessário?

O tratamento só é iniciado quando há sinais de que o tumor está se tornando mais agressivo.

Nesses casos, o médico faz um acompanhamento periódico e contínuo, com exame físico, dosagem de PSA, exames por imagem e biópsias regulares – em um protocolo conhecido como “vigilância ativa”, ou, de forma menos intensiva, “conduta expectante”.

A principal vantagem dessa abordagem é permitir que homens com tumores de baixo risco evitem intervenções imediatas, como cirurgia ou radioterapia, cujos possíveis efeitos colaterais, em determinadas situações, podem superar os benefícios.

Muitos pacientes podem conviver com a doença sem necessidade de tratamento ativo, mantendo a qualidade de vida.

Se houver progressão tumoral, o acompanhamento garante a intervenção no momento adequado, sem comprometer as chances de cura.



Quais são as opções de tratamento?

Tratamento curativo (doença localizada)

Com o objetivo de remover ou eliminar as células cancerosas dentro da próstata.

- **Cirurgia (prostatectomia radical):**

Remoção completa da próstata e das vesículas seminais por cirurgião habilitado. Técnicas modernas, como a cirurgia robótica, proporcionam mais precisão e menos efeitos colaterais.

- **Radioterapia:**

Utiliza radiação de alta energia para destruir as células tumorais.

Pode ser aplicada de duas formas principais:

- **Externa (radioterapia externa conformacional, ou IMRT):**

- A radiação é direcionada à próstata de fora do corpo.

- **Interna (braquiterapia):**

- Pequenas “sementes” radioativas são implantadas diretamente dentro da próstata.



Tratamentos para controlar a doença (doença avançada)

Quando o câncer se espalha para além da próstata (metástase), o foco passa a ser controlar seu crescimento, aliviar sintomas e aumentar a sobrevida.

- **Terapia hormonal (bloqueio androgênico):** a maioria dos tumores de próstata precisa de hormônios masculinos (principalmente a testosterona) para crescer. Essa terapia reduz a quantidade desses hormônios no organismo ou impede que eles atinjam as células cancerosas, tirando, dessa forma, o “combustível” de que o câncer precisa para se desenvolver. Assim, é um tratamento fundamental quando o câncer de próstata está mais avançado, ajudando a controlar a doença.
- **Existem duas maneiras principais de fazer esse bloqueio:** impedindo a produção dos hormônios (usando análogos ou antagonistas do hormônio liberador de luteotropina, ou LHRH) ou bloqueando os receptores das células tumorais para que o hormônio não consiga agir.
- **Quimioterapia:** consiste na administração de medicamentos que destroem as células de rápida multiplicação, sendo eficaz no controle de doenças metastáticas. Pode ser utilizada como primeiro tratamento, em associação com as terapias hormonais, ou quando o câncer para de responder à terapia hormonal.

- **Terapias dirigidas e imunoterapia:** incluem medicamentos que visam alvos moleculares específicos e que estimulam o próprio sistema imunológico do paciente a combater o câncer. Podem ser utilizadas em casos específicos de câncer de próstata.
- **Estudos clínicos:** os estudos clínicos oferecem acesso a abordagens terapêuticas que podem incluir desde medicamentos já aprovados (testados em novas combinações ou em diferentes estágios da doença) até tratamentos inovadores em fase de desenvolvimento. Esses protocolos de pesquisa seguem rigorosos critérios de elegibilidade, sendo fundamental discutir com sua equipe médica se há estudos adequados ao seu perfil. A avaliação detalhada do seu caso permitirá identificar oportunidades que possam representar uma alternativa vantajosa para o seu tratamento.

IMPORTANTE

Não existe um tratamento único e universal. A decisão é um processo compartilhado entre o paciente e sua equipe multidisciplinar. Informar-se com profissionais qualificados é a chave para tomar a decisão mais precisa e tranquila para cada caso.

Além do câncer: cuidando do corpo e das emoções.

Receber o diagnóstico de câncer de próstata traz muitas dúvidas e inseguranças.

Nesta seção, vamos falar sobre assuntos importantes que nem sempre são discutidos, seja por falta de informação, seja por tabu — mas que podem fazer grande diferença na jornada de cuidado e recuperação.

Cuidar da fertilidade também é cuidar do futuro.

Alguns tratamentos oncológicos, como cirurgia, radioterapia e quimioterapia, podem afetar a produção e a qualidade dos espermatozoides de forma temporária ou permanente.

Por isso, é importante que o paciente seja informado da possibilidade de preservar sua fertilidade antes do início do tratamento, por meio da criopreservação (congelamento) de esperma.

Essa preservação deve ser feita antes da primeira dose de medicação ou da intervenção, já que o tecido germinativo é altamente sensível. Caso o tratamento precise ser iniciado com urgência e não haja tempo para medidas de preservação, recomenda-se aguardar pelo menos 12 meses após o término do tratamento para realizar a primeira avaliação do sêmen.

A concepção pode ser considerada de dois a cinco anos após o fim do tratamento, dependendo da recuperação individual.

Essa possibilidade deve ser avaliada com a equipe médica.

Sexualidade e intimidade

É importante considerar que as medicações usadas no tratamento oncológico podem ser eliminadas no sêmen por até 72 horas, em geral — em alguns casos, por mais tempo.

Durante esse intervalo, o sexo sem proteção de barreira, como a camisinha, pode expor a parceria aos efeitos tóxicos dessas medicações.

A decisão sobre o momento adequado para retomar a prática de sexo desprotegido deve ser tomada em conjunto com o médico oncologista.

A compreensão da função sexual prévia ao diagnóstico, bem como o conhecimento das possíveis disfunções decorrentes do tratamento e das alternativas de manejo disponíveis são fundamentais para o alinhamento de expectativas.

Incluir a parceria nas conversas sobre potenciais alterações na vida sexual também pode ser benéfico, pois a intimidade e a exploração conjunta de novas formas de expressão favorecem a satisfação e o bem-estar do casal.

Identidade e autoestima

O câncer de próstata não afeta apenas o corpo, mas também a forma como o homem se vê e se percebe. Mudanças como disfunção erétil, redução da libido ou perda do controle urinário podem gerar vergonha, medo ou sensação de perda da virilidade.

É comum que esses sentimentos levem alguns homens ao isolamento ou à dificuldade de falar sobre o que estão vivenciando.

Essa reação é compreensível, já que, culturalmente, a masculinidade ainda é frequentemente associada à potência sexual e à autonomia.

No entanto, essas mudanças não reduzem o valor individual. Cuidar da saúde, aceitar apoio e expressar emoções são atitudes de força e coragem.



Vivências diferentes, o mesmo desafio

O impacto emocional do câncer também varia conforme a idade. Homens mais jovens tendem a se preocupar mais com a imagem, o desempenho e os relacionamentos, enquanto os mais velhos podem se sentir mais afetados pela perda de autonomia e pelas limitações físicas, frequentemente associadas ao processo natural de envelhecimento.

Manter um diálogo aberto com a equipe médica é essencial para compreender o que merece atenção e o que não representa motivo de alerta imediato.

Identificar os sinais que exigem cuidado e reconhecer as mudanças esperadas contribuem para reduzir a ansiedade e promover decisões mais seguras.

Registrar sintomas, anotar dúvidas e relatar alterações durante as consultas são medidas simples, mas eficazes, para fortalecer o autocuidado e preservar o bem-estar.

Medo da recorrência

O receio de que o câncer volte é uma preocupação comum entre homens que já passaram pelo tratamento do câncer de próstata. Mesmo diante de bons resultados clínicos, é natural sentir ansiedade ou insegurança, especialmente antes dos exames de acompanhamento, como o PSA.

Esse tipo de medo pode aumentar a atenção a qualquer sinal físico diferente e, em alguns casos, levar à limitação de atividades ou planos.

Manter o diálogo com a equipe médica é fundamental: esclarecer o que realmente exige atenção e o que não representa motivo de preocupação ajuda a lidar melhor com a ansiedade.

Observar sinais de alerta, registrar alterações nos sintomas e comparecer às consultas regulares são atitudes práticas que contribuem para a segurança e o equilíbrio emocional.

Além disso, hábitos de autocuidado, como praticar atividades físicas, manter uma alimentação equilibrada e reservar momentos de descanso, fortalecem o bem-estar e favorecem uma rotina mais tranquila.

Saúde cardiovascular

O tratamento do câncer de próstata – especialmente a terapia de privação androgênica, que reduz os níveis de testosterona – pode elevar o risco de complicações cardiovasculares.

Essa abordagem pode provocar alterações metabólicas, como aumento do colesterol, ganho de peso, resistência à insulina e elevação da pressão arterial.

Além disso, mudanças no estilo de vida durante ou após o tratamento, como diminuição da prática de atividade física, alimentação inadequada ou maior nível de estresse, também contribuem para esse risco.

O aspecto emocional desempenha papel importante nesse contexto. O medo da recorrência, a ansiedade e o impacto psicológico do adoecimento podem comprometer o autocuidado, favorecendo o sedentarismo, a alimentação irregular e o sono inadequado – fatores que ampliam a probabilidade de eventos cardíacos.

O que fazer:



Manter uma rotina de exercícios físicos regulares, mesmo que leves, como caminhadas ou alongamentos.



Seguir uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras, grãos integrais e proteínas magras.



Esclarecer dúvidas com a equipe médica sobre possíveis sinais de alerta para complicações cardíacas e ajustar as atividades conforme as orientações profissionais.

Incontinência urinária

A incontinência urinária é uma complicação possível após o tratamento do câncer de próstata, especialmente em casos que envolvem cirurgia ou radioterapia. Ela ocorre por alterações nos músculos e nervos responsáveis pelo controle da urina, podendo causar perda involuntária, que varia desde leves escapes devido ao esforço até quadros de maior intensidade.

Essa condição pode provocar constrangimento, isolamento social, redução da autoestima e dificuldades na retomada da vida sexual. Entre as estratégias de reabilitação estão fisioterapia pélvica, voltada ao fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, mudanças no estilo de vida, como redução do consumo de cafeína, álcool e tabaco, controle do peso, apoio psicológico e prática regular de exercícios físicos, que favorecem a circulação e o tônus muscular.

Trata-se de uma condição potencialmente tratável e, com acompanhamento multiprofissional adequado, a maioria dos homens consegue recuperar o controle urinário e retomar suas atividades cotidianas com qualidade de vida.

Saúde óssea

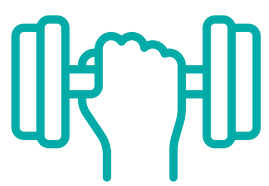
Ao reduzir os níveis de hormônios androgênicos, o tratamento do câncer de próstata com terapia hormonal pode acelerar a perda de massa óssea e aumentar o risco de osteoporose e fraturas.

A prevenção inclui a realização de densitometria óssea antes do início e ao longo do tratamento, com o objetivo de monitorar a saúde dos ossos.

Medidas de prevenção e cuidado incluem:



Alimentação rica em cálcio (laticínios, vegetais verde-escuros) e vitamina D (exposição moderada ao Sol e, se necessário, suplementação).



Prática regular de exercícios com carga, como caminhadas e musculação, que fortalecem a estrutura óssea.



Em alguns casos, uso de medicamentos que reduzem a reabsorção óssea, como os bifosfonatos, para diminuir o risco de fraturas.

Manter a saúde óssea contribui para preservar a mobilidade, prevenir complicações e garantir mais qualidade de vida durante e após o tratamento. O acompanhamento multiprofissional é essencial para definir as estratégias mais adequadas a cada caso.



Risco hereditário e rastreamento familiar: minha família precisa ser investigada?

Em alguns casos de câncer, há o fator de propensão genética familiar. Atualmente, existem testes, feitos com amostras de sangue e/ou de saliva, capazes de detectar alterações genéticas que aumentam o risco de alguns tumores, incluindo o câncer de próstata. As indicações para a realização desses testes são sempre determinadas em uma avaliação com o médico de referência. Caso tais testes indiquem a presença de uma alteração, pode ser recomendado aos familiares diretos que também façam a avaliação genética.

Cuidar da saúde é um gesto de consciência. Ter atitude é reconhecer a importância de agir no tempo certo.

Com informação, diálogo e acompanhamento médico, o cuidado no tratamento se fortalece a cada passo.

Agende a sua consulta, converse com o seu médico e compartilhe essas informações.

Referências:

1 - BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). *Brasil - estimativa dos casos novos: estimativas para o ano de 2023*. Brasília, 8 set. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/estimativa/estado-capital/brasil?com>. Acesso em: 13 nov. 2025.

2 - Sociedade Brasileira de Urologia (SBU); Instituto Ideia. *Pesquisa "O olhar masculino sobre a saúde do homem"*. [S. l.], jul. 2024.

3 - Novembro Azul: um terço dos casos de câncer em homens é de próstata. Laes & Haes, São Paulo, 3 nov. 2021. Disponível em: <https://laes-haes.com.br/noticias/novembro-azul-um-terco-dos-casos-de-cancer-em-homens-e-de-prostata>. Acesso em: 13 nov. 2025.

