

Senado e Câmara aderiram à campanha nacional que quer alertar os homens com mais de 50 anos da necessidade de visitar regularmente o urologista e fazer os exames de prevenção do câncer de próstata. Preconceito com o exame de toque retal ainda afasta os pacientes dos consultórios, apesar do alto índice de cura da doença quando precocemente detectada

Novembro Azul ilumina o Congresso e alerta para barreiras do preconceito

André Falcão

O PALÁCIO DO Congresso Nacional está iluminado de azul neste mês de novembro. Senado e Câmara aderiram à campanha Novembro Azul, que tem como objetivo alertar a população sobre a necessidade de cuidar de problemas específicos de saúde que atingem os homens, especialmente o câncer de próstata.

A campanha é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) e do Instituto Lado a Lado pela Vida, organização da sociedade civil de interesse público que atua pela humanização da saúde e pela atenção integral ao cidadão. O mês foi escolhido pois em 17 de novembro se comemora o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

Segundo o presidente da SBU, Aguinaldo César Nardi, a falta de informação associada ao preconceito afasta os homens dos consultórios.

— Uma pesquisa feita nas capitais brasileiras em 2009 mostrou que 80% dos homens não vão ao médico por preconceito. Outra pesquisa, deste ano, aponta que praticamente metade dos homens nunca foi ao urologista — conta Nardi.

As estimativas da SBU indicam que um em cada seis homens desenvolverão câncer de próstata. A boa notícia é que esse tipo de câncer, quando diagnosticado no início, tem cura em 90% dos casos. Aguinaldo Nardi adverte, no entanto, que 30% dos pacientes da rede pública e 20% da rede privada, quando recebem o diagnóstico, já estão em estágio avançado da doença, o que pode causar a morte ou demandar tratamentos mais severos, que podem comprometer a qualidade de vida do indivíduo.

Conscientização

No dia 4, o Congresso promoveu uma sessão solene em homenagem ao movimento Novembro Azul, por iniciativa da senadora Ana Amélia (PP-RS) e da deputada Rose de Freitas (PMDB-ES). No discurso, Ana Amélia lamentou o crescimento do número de mortes por câncer de próstata no Brasil, que passou de 3,73 para cada 100 mil homens, em 1979, para 8,93 em cada 100 mil homens em 1999. Um aumento de 139%.

— Essa estatística certamente seria outra, inversamente a esses dados de crescimento, se a prevenção fosse levada a sério não

só pelos homens, que têm que cuidar primeiro de sua saúde... Eu costumo dizer que o homem cuida mais do seu automóvel, leva na revisão periodicamente, mas não faz a sua revisão de saúde como deveria fazer — disse a senadora.

Ana Amélia ressaltou a importância do papel das mulheres em convencer os homens a fazer os exames preventivos e quebrar o preconceito em relação ao exame de próstata.

— A sessão de hoje é a prova da preocupação das mulheres, tendo sido proposta por duas parlamentares — lembrou.

O senador Waldir Raupp (PMDB-RO) destacou que os pacientes de câncer de próstata estão entre os maiores beneficiados pelo diagnóstico precoce, que pode, de fato, significar a diferença entre a vida e a morte, assim como nos casos de câncer de mama.

— Vejo que as mulheres estão indo mais atrás dos exames precoces, e os homens precisam realmente de um alerta e é este Novembro Azul que vai fazer isso — afirmou Raupp.

Relatando a própria experiência como médico no tratamento de pacientes com câncer, o senador Eduardo Amorim (PSC-SE)

lembrou que o câncer de próstata é silencioso e assintomático e que a prevenção ainda é o melhor dos remédios.

— Daí a importância de uma campanha dessa magnitude em que se chama a atenção não apenas para a importância de exames periódicos, mas, sobretudo, aos fatores de risco, tais como a idade e, principalmente, a dieta nos nossos dias — disse o senador, citando estudos que mostram que dietas com base em gordura animal, carne vermelha, embutidos e cálcio têm

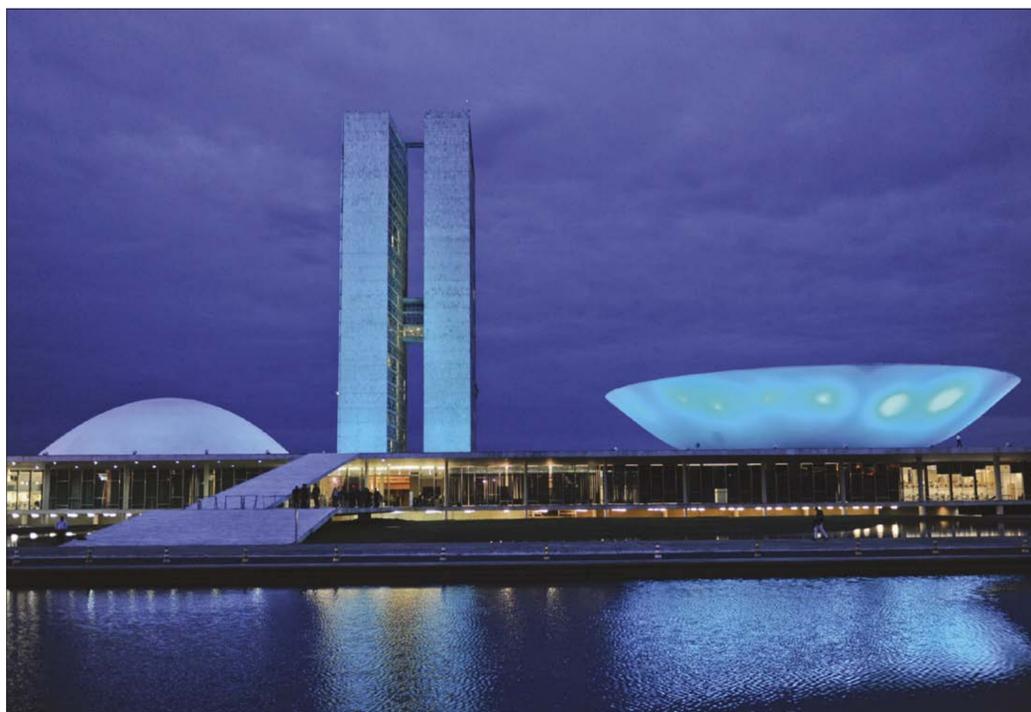
sido associadas ao aumento do risco de câncer de próstata.

O presidente do Senado, Renan Calheiros, reiterou o engajamento da instituição na campanha Novembro Azul.

— Que o azul de novembro ilumine as atitudes e mentalidades de todos os brasileiros, deixando de lado tanto a displicência pelos cuidados com a saúde, que pode levar muitos anos de vida perdidos, quanto os preconceitos que embotam a tomada de consciência sobre as possibilidades de prevenção.



Raupp (D) lembra que o diagnóstico precoce pode ser a diferença entre a vida e a morte



Fachada do Palácio do Congresso ganha iluminação especial na cor azul em adesão à campanha de conscientização do homem brasileiro quanto aos cuidados com a saúde



Ana Amélia lamenta número de mortes evitáveis pela prevenção, a que Eduardo Amorim chamou de o melhor dos remédios



Waldir Raupp (D) lembra que o diagnóstico precoce pode ser a diferença entre a vida e a morte

A cada ano, ocorrem 60 mil novos casos de câncer de próstata

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que produz e armazena parte do sêmen, líquido que envolve os espermatozoides e é liberado no ato sexual.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens no Brasil, atrás apenas do câncer de pele. A cada ano são registrados cerca de 60 mil novos casos. Em 2011, foram registrados 13.129 mortes por esse tipo de câncer, que representa uma mortalidade de cerca de 20%, ou um caso a cada cinco casos.

Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres. A taxa de incidência é cerca de seis vezes

maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.

Ainda segundo o Inca, mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de três quartos dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. O instituto também considera que

o aumento observado nas taxas de incidência no Brasil pode ser parcialmente justificado pela evolução dos exames, pela melhoria dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida.

Embora as causas do câncer de próstata não estejam totalmente esclarecidas, há alguns fatores

que ajudam no surgimento da doença. Um deles é alimentação rica em carnes vermelhas, frituras, embutidos (como salsichas, mortadela, presunto e salame) e gorduras. Optar por uma alimentação balanceada e praticar exercícios físicos regularmente são recomendações importantes para prevenir a doença.

Os números da doença



Fonte: Movimento Novembro Azul

Boa nutrição ajuda a diminuir risco

A redução do consumo de carnes vermelhas, de gordura, de bebidas alcoólicas, de cigarros e a prática de exercícios físicos são recomendadas como medidas preventivas. Pesquisadores sugerem que uma dieta com grandes quantidades de licopeno (presente nos tomates), vitamina E (encontrado em óleos vegetais e nozes), vegetais crucíferos (como brócolis, repolho, couve-flor, couve-de-bruxelas) e selênio (encontrado nas oleaginosas como castanha-do-pará, sementes de girassol, abóbora e gergelim) podem reduzir o risco da doença.

- ALIMENTOS PRIMORDIAIS NA DIETA PARA PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM CÂNCER DE PRÓSTATA**
- ▶ Opte por uma **alimentação variada**. Somente dessa forma conseguirá obter todas as vitaminas e minerais que as diferentes frutas e vegetais contêm
 - ▶ Aposte nas **cores diversificadas**
 - ▶ Mantenha seu **IMC** (índice de massa corpórea) dentro dos limites da normalidade para sua idade
 - ▶ Evite **bebidas alcoólicas**
 - ▶ Tente reduzir as práticas ou alimentos que não são saudáveis, como a quantidade de **açúcar** que adiciona nas bebidas, doces, refrigerantes e as gorduras saturadas. Uma vez ou outra não é proibido, mas você deve se habituar a fazer disso uma exceção
 - ▶ Reduza o **sal**, evite o uso de **temperos prontos** e cuidado com alguns **alimentos processados** que contêm grande quantidade de sódio, que é parte do sal. Tente usar outros temperos como pimentas, orégano, salsinha
 - ▶ Coma mais **frutas e vegetais** — 5 porções, todos os dias. Uma porção é, aproximadamente, o tamanho da palma da mão ou 80 g
 - ▶ Não exclua nenhum **grupo de alimentos** da dieta, cada um tem um papel importante na alimentação. Exemplo: não vale a pena restringir os pães ou as massas ou produtos lácteos
 - ▶ Beba de 6 a 8 copos de **líquidos** por dia. Isso inclui qualquer bebida, não apenas água, mas chás e sucos naturais

Fonte: Câncer de Próstata: um toque de conscientização. Instituto Lado a Lado pela Vida

Visita regular ao urologista é a melhor medida

Apesar da grande importância como problema de saúde pública e do alto índice de cura em casos detectados precocemente, o câncer de próstata não tem um protocolo simplificado para o diagnóstico. Por isso mesmo, é indispensável a consulta a um médico especializado, que poderá avaliar o resultado dos exames disponíveis e recomendar outros complementares.

Como explicam os especialistas do Instituto Lado a Lado pela Vida, o diagnóstico do câncer de próstata pode ser feito a partir de dois exames básicos: o toque retal, para avaliar o volume da glândula e a presença de nódulos suspeitos, e o PSA (Prostatic Specific Antigen), por meio da coleta de sangue.

No entanto, ter um desses

exames alterados não significa que se tem câncer. Do mesmo modo, ter esses exames normais não significa que não se tem câncer. Cerca de 20% dos homens com câncer de próstata sintomático apresentam um PSA normal. A maioria dos cânceres de próstata não causa sintomas até que atinjam um tamanho considerável. Dependendo da região da próstata, o câncer também pode não ser palpável pelo toque retal. Os dois exames são feitos de modo complementar.

O toque retal identifica outros problemas além do câncer de próstata e é mais sensível em homens com algum tipo de sintoma. O nível do PSA tende a aumentar com o avanço da idade. Cerca de 75% dos homens com aumento de PSA

não têm câncer de próstata. Para confirmar o diagnóstico de câncer, é indispensável uma avaliação médica detalhada e criteriosa.

Este ano, a Sociedade Brasileira de Urologia passou a recomendar o exame de toque retal a partir dos 50 anos para homens sem casos na família e aos 45 anos para homens com casos na família, negros ou obesos.

O mais importante é lembrar que a ida anual ao urologista é essencial. E para vencer o preconceito contra o exame de toque retal, basta considerar as vantagens da detecção precoce para a cura.

— Queremos que os homens ponham uma luzinha azul na cabeça, como um lembrete — diz Aguinaldo Nardi, da SBU.

Política de saúde do homem já foi aprovada

O Senado aprovou em setembro deste ano projeto de lei da senadora Ângela Portela (PT-RR) que institui a Política de Atenção Integral à Saúde do Homem no âmbito do SUS. De acordo com a proposta (PLS 241/2013), a política será mantida em caráter permanente e abordará prevenção, detecção precoce, diagnóstico e tratamento de doenças que acometem a população masculina. Ângela Portela ressaltou a necessidade de transformar em política de Estado a atenção integral à saúde do homem.

Para Aguinaldo Nardi, da SBU, a questão do acesso a serviços especializados é um problema que precisa ser enfrentado no

Brasil. Segundo o médico, a SBU entregou ao Ministério da Saúde proposta de criação de centros de referência em saúde do homem, que inclui a contratação de mais urologistas.

— A política tem que ser assertiva, sair do papel e oferecer assistência — afirmou Nardi, lembrando que a atenção à saúde masculina envolve, além das doenças da próstata, o planejamento familiar, os cálculos renais e as disfunções eréteis.

Outro projeto que procura incentivar a prevenção ao câncer é de Waldir Raupp (PMDB-RO). O PLS 233/2006 altera a Consolidação das Leis do Trabalho para permitir que o empregado, ou a empregada, afaste-se do

serviço, sem prejuízo do salário, para fazer exame de câncer de mama, útero ou próstata.

— A medida, se aprovada, representará a salvação de milhares de vidas e a economia de centenas de milhares de reais em tratamentos no serviço público de saúde, com uma contrapartida bastante razoável dos empregadores: a concessão de um dia de folga, uma vez por ano, para apenas alguns de seus empregados, mulheres e homens em idade de risco — argumenta Raupp.

Ambos os projetos estão aguardando aprovação da Câmara, que no dia 5 lançou a Frente Parlamentar de Atenção Integral à Saúde do Homem.



Ângela Portela defende no Senado a necessidade de transformar a atenção integral à saúde masculina em política de Estado

Saiba mais

Página Novembro Azul, da Sociedade Brasileira de Urologia, no Facebook
<https://www.facebook.com/SociedadeBrasileiraUrologia>

Projeto da Política de Atenção Integral à Saúde do Homem no âmbito do SUS
<http://bit.ly/PLS241>

Veja esta e outras edições do Especial Cidadania em www12.senado.leg.br/jornal/cidadania