

**Novembro Azul.** É possível prevenir o câncer de próstata, mas homens devem perder a vergonha de ir ao urologista

O câncer de próstata atinge um a cada seis homens e é responsável por quase 13 mil mortes por ano, mas pode ser prevenido e tem cura se diagnosticado precocemente.

E a prevenção começa nos exames, de acordo com o urologista Geraldo Faria, coordenador da campanha Novembro Azul da Sociedade Brasileira de Urologia. Existem dois exames principais realizados para a detecção precoce do câncer de próstata. O primeiro, e ainda temido pelos homens, é o do toque retal.

“Nele, o urologista avalia o aspecto físico, o tamanho e a consistência da próstata procurando pela presença de nódulos, irregularidades ou outros fatores que possam apontar para um câncer”, explica Faria. O exame do toque é feito dessa forma pois o tumor de próstata se origina mais frequentemente na região periférica da glândula, próxima ao intestino reto.

O segundo exame utilizado para diagnosticar a doença é chamado de dosagem de PSA, dosagem do antígeno prostático específico. Trata-se de um exame de sangue que mede o nível da substância PSA, produzida pela próstata, e cuja concentração aumenta quando existe a presença de um tumor na próstata.

Outros exames realizados para diagnosticar o câncer de próstata são a ultrassonografia e a biópsia, que confirma, ou desqualifica,



# Sem medo da prevenção

o diagnóstico sugerido pelos exames anteriores.

Faria afirma que a partir dos 50 anos de idade, os homens devem se consultar anualmente com o urologista para realizar os dois exames preventivos. “Essa idade só muda para o grupo de risco, isto é, homens com uma propensão maior para o desenvolvimento do câncer de próstata”.

O grupo de risco consiste de homens cujo pai, irmãos ou tios desenvolveram a doença antes dos 60 anos, assim como homens obesos e homens negros. Nesses casos, Faria indica procurar um urologista a partir dos 45 anos.

“Isso é especialmente importante porque não é possível fazer um autoe-

“

“Homens que têm vergonha de fazer o exame do toque só vão descobrir o câncer em estágio avançado, quando não tem mais cura”

GERALDO FARIA, SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA

”



DIVULGAÇÃO

xame da próstata, como é possível com a mama. Além disso, a doença não apresenta sintomas iniciais. Os sintomas só aparecem nos estágios mais avançados, quando o tumor já está mais grave e difícil de tratar”, diz o médico.

Por isso, também é importante se prevenir com uma alimentação adequada - dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com pouca gordura, evitando especialmente as de origem animal -, uma rotina de exercícios diários, e evitando o álcool e o cigarro, de acordo com recomendações do Inca (Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva). **METRO**

**Exame do toque**

# *Menos vergonha, mais saúde!*

Muitos homens ainda têm vergonha de se submeter ao exame do toque retal, essencial no diagnóstico do câncer de próstata.

Uma pesquisa realizada neste ano pelo Datafolha registrou que, apesar de 76% deles reconhecerem a importância do exame, 48% dos homens acima de 40 anos disseram não realizá-lo. “Isso é perigoso, porque o homem deixa de ser avaliado e só vai descobrir a doença em estado avançado. Por isso, é importante que a família, a esposa ou quem for incentive o homem a ir ao urologista e fazer o exame”, afirma o urologista Geraldo Faria, coordenador da campanha Novembro Azul.