



CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO

Republicanos 10

NOVEMBRO AZUL

CUIDADOS DO HOMEM

VEREADOR
**SANSÃO
PEREIRA**

Guia sobre os cuidados
da saúde masculina para
os cidadãos paulistanos.



Apresentação



Neste “**Novembro Azul**”, não poderíamos deixar de trazer uma palavra de orientação especial aos homens, no sentido de conscientizá-los sobre a importância de sua saúde global.

É fato que as mulheres, desde jovens, vão ao médico preventivamente com muito mais frequência para a promoção da sua saúde, e esse exemplo deve ser seguido por todos os homens também.

A incorporação de bons hábitos em relação à alimentação, à prática de exercícios, ao lazer e à manutenção regular e preventiva de consultas médicas, certamente fará a diferença na sua qualidade de vida.

Por outro lado, ter conhecimento sobre o histórico familiar dos problemas mais prevalentes, reconhecer aspectos que não vão bem e que podem ser modificados para se obter uma boa saúde, como sedentarismo, tabagismo, sobrepeso, consumo de drogas, ingestão excessiva de álcool, sexo desprotegido e a atenção constante às doenças, muitas vezes silenciosas, como hipertensão, diabetes e o próprio câncer de próstata, por exemplo, estão entre as medidas mais importantes para se ter uma longevidade ativa, com independência e satisfação.

No intuito de poder ajudar ainda mais a nossa população elaboramos esta cartilha para divulgar, incentivar e valorizar a promoção desses cuidados tão importantes e assim desmistificar alguns mitos e medos relacionados aos cuidados preventivos da saúde masculina.

Como pessoa pública, representante do povo paulistano na Câmara Municipal, temos a obrigação de reforçar o propósito da campanha “**Novembro Azul**”, orientando, esclarecendo e estimulando a população masculina para os cuidados necessários que podem contribuir para salvar vidas e devolver a produtividade essencial para a autonomia humana.

Acreditamos que a saúde física, mental e espiritual não é simplesmente a ausência de doenças, mas o estado completo de bem-estar que o Criador idealizou para todo o ser humano. Cuide-se!

VEREADOR SANSÃO PEREIRA

Republicanos/SP

VEREADOR
**SANSÃO
PEREIRA**


CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO


Republicanos **10**

CUIDADOS DO HOMEM

Guia sobre os cuidados da saúde masculina para os cidadãos paulistanos.

CONTEÚDO

01	Novembro Azul – Origem.	Pág. 07
02	Importância do Novembro Azul.	Pág. 08
03	Dados Estatísticos no Brasil.	Pág. 09
04	Câncer da Próstata.	Pág. 12
05	Outras doenças comuns da Próstata.	Pág. 16
06	Cuidados preventivos para a Saúde Masculina.	Pág. 22
07	Direitos dos Pacientes com Câncer.	Pág. 24
08	Rede de Atendimento na Cidade de São Paulo.	Pág. 26
09	Novembrinho Azul.	Pág. 28

1ª Edição – Novembro/2023.

01 NOVEMBRO AZUL – ORIGEM.

AUSTRÁLIA

O movimento “**November**” teve origem em 2003, na Austrália, com o objetivo de chamar a atenção para a prevenção e o diagnóstico precoce de doenças que atingem a população masculina, na esteira das comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata (17/11).

BRASIL

O movimento brasileiro “**Novembro Azul**” foi criado em 2011 pelo Instituto Lado a Lado Pela Vida em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia, com o objetivo de incentivar o público masculino sobre a mudança dos hábitos e atitudes em relação a sua saúde e seu corpo e conscientizá-los sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce de doenças como o câncer de próstata.

Desde então a data tem sido amplamente divulgada, com a adesão de outras entidades não governamentais, no sentido de quebrar aquele “preconceito” masculino de ir ao médico e de fazer o exame de “toque retal”, que possibilita identificar sinais de doenças na próstata, como prostatite (inflamação da próstata), hiperplasia (aumento da próstata) e câncer de próstata.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Aproveitando as celebrações em torno do tema, o Ministério da Saúde e o Instituto Nacional de Câncer (INCA) incorporaram e passaram a difundir, a nível nacional, importantes ações com foco no cuidado com a saúde do homem, e a data transformou-se no maior movimento em prol da saúde masculina.

Entre as ações que norteiam a campanha “**Novembro Azul**”, podem se destacar a testagem de “Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), distribuição de preservativos, imunização, aferição de pressão e testes de glicemia, 'lives' sobre os temas com profissionais de saúde dos municípios, confecção e distribuição de folders informativos, entre outros.



RECOMENDAÇÕES AOS GESTORES ESTADUAIS E MUNICIPAIS:

- Organizar a rede de Atenção Primária à Saúde como porta de entrada prioritária, permitindo a investigação diagnóstica rápida, para estabelecer tratamento adequado o quanto antes;
- Implementar estratégias de disseminação de informações à população sobre a importância dos homens procurarem a unidade de saúde para realização de exames (PSA ou toque retal) e os benefícios e riscos do rastreamento, estimulando a decisão compartilhada;
- Capacitar os profissionais de saúde da Atenção Primária sobre o câncer de próstata, em parceria com serviços de saúde e instituições de ensino, para melhor atenção aos homens e seus familiares;
- Fortalecer as ações educativas e de comunicação em saúde à população masculina sobre autocuidado e prevenção dos cânceres prevalentes e outras doenças não transmissíveis;

A saúde masculina merece atenção o ano todo, não apenas em novembro!

02 IMPORTÂNCIA DO NOVEMBRO AZUL.

Pesquisa sobre a percepção do homem sobre sua saúde realizada pela Sociedade Brasileira de Urologia aponta que no Brasil:

- Apenas 1/3 dos homens se considera muito preocupado com a sua própria saúde;
- 46% dos homens acima de 40 anos só vão ao médico quando sentem algo. Esse número aumenta para 58% se ele utiliza apenas o SUS;
- Entre as doenças urológicas que eles têm mais medo, o câncer ficou na frente, com 58% das respostas, seguido pela impotência sexual (37%);
- Apesar do descaso, 50% deles têm medo ou ansiedade quando pensam em sua saúde.

O aumento da expectativa de vida, inclusive no Brasil, impõe vários desafios à medicina. Isto porque as alterações próprias do envelhecimento não deixarão de existir, e todos teremos que conviver com as doenças oriundas desse processo.

CONSCIENTIZAÇÃO

O “**Novembro Azul**” é o momento de conscientização de que é possível ter um envelhecimento saudável com atitudes que começam ainda na juventude e que podem diminuir o impacto negativo sobre a qualidade de vida dessas alterações, principalmente com o diagnóstico precoce das doenças e com a mudança de hábitos de vida, como:

- Parar de fumar;
- Ter uma alimentação saudável;
- Fazer atividade física regular;
- Evitar a obesidade; e
- Consultar regularmente o médico, mesmo que não haja sintomas.

Cuidar da saúde desde cedo envolve o abandono de estigmas e de mitos relacionados ao acompanhamento médico como, por exemplo, o exame clínico de “toque retal” feito pelo profissional médico (urologista).

Esse procedimento é simples, rápido e indolor e permite de forma mais eficiente averiguar o estado da próstata e identificar possíveis alterações – sejam elas benignas ou malignas. Além disso, em caso de suspeitas ou necessidade de avaliações mais minuciosas, o urologista pode solicitar exames complementares.



CAMPANHAS

O Ministério da Saúde e o INCA têm intensificado as campanhas para conscientizar a população masculina (jovens e adultos), da importância da prevenção, diagnóstico precoce e rastreamento do câncer, especialmente de próstata, segunda doença que mais mata homens no mundo.

A prevenção e o diagnóstico precoce são cruciais para um tratamento eficiente e probabilidades de cura. A partir de 50 anos, recomenda-se ir 2 vezes por ano ao médico para consulta de rotina.

É muito importante que os homens levem o assunto adiante com familiares, amigos e conhecidos, para que o combate seja mais efetivo e mais vidas sejam salvas.

03 DADOS ESTATÍSTICOS NO BRASIL.

O Instituto Brasileiro de Geografia (IBGE) divulgou recentemente os resultados do recenseamento realizado em 2022.

A. SENSO 2022 (IBGE).

SEXO	POPULAÇÃO	FAIXAS ETÁRIAS			TOTAL
		De 0 a 14	De 15 a 64	Acima de 65	
MULHERES	104.548.325	9,68%	35,63%	6,18%	51,49%
HOMENS	98.532.431	10,07%	33,69%	4,75%	48,51%
TOTAL	203.080.756	19,75%	69,32%	10,93%	100,00%
DIFERENÇA	(+) 6.015.894	(+) 792.014	(+) 3.939.766	(+) 2.904.054	

No gráfico observa-se que:

- O Brasil tem 6 milhões de mulheres a mais do que homens;
- O país envelheceu com 22,2 milhões de pessoas com 65 anos ou mais diante dos 14,1 milhões em 2010;
- Nasceram mais pessoas do sexo masculino;
- Nas faixas etárias restantes, as mulheres são a maioria.

É revelador o fato de que há mais homens do que mulheres na base da pirâmide etária. Contudo, a população masculina também tem a maior mortalidade por causas não naturais, como a violência. Por isso, a mortalidade é mais alta, principalmente na juventude.

IBGE – Resumo Panorâmico
<https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>



B. NOVOS CASOS DE CÂNCER PARA O BIÊNIO 2023 A 2025 (INCA).

Dados de 2022 do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontam a estimativa de 704.000 casos para o triênio 2023/2025, referente às taxas brutas e ajustadas de incidência por 100 mil habitantes e o número de casos novos de câncer, segundo sexo e localização primária.

O câncer de próstata aparece como o segundo tipo com mais casos de falecimentos entre os homens no Brasil, alcançando 15.841 no último levantamento.



A tabela abaixo contém a estimativa do INCA da incidência de novos casos de câncer no Brasil para o triênio 2023/2025, indicando que o câncer de próstata é responsável por 71.730 casos, representando 3 a cada 10 homens com câncer no país sendo, atualmente, o que tem a maior incidência sobre a população masculina.

Neoplasia Maligna Localização Inicial	HOMENS			MULHERES			TOTAL		
	Casos	Taxa Bruta	Taxa Ajustada	Casos	Taxa Bruta	Taxa Ajustada	Total	Taxa Bruta	Taxa Ajustada
Mama Feminina	-	-	-	73.610	66,54	41,89	73.610	66,54	41,89
Próstata	71.730	67,86	55,49	-	-	-	71.730	67,86	55,49
Cólon e Reto	21.970	20,78	12,43	23.660	21,41	11,06	45.630	21,1	11,43
Traqueia, Brônquio e Pulmão	18.020	17,06	12,73	14.540	13,15	9,26	32.560	15,06	10,52
Estômago	13.340	12,63	9,51	8.140	7,36	4,92	21.480	9,94	7,08
Colo do Útero	-	-	-	17.010	15,38	13,25	17.010	15,38	13,25
Glândula Tireoide	2.500	2,33	1,84	14.160	12,79	6,68	16.660	7,68	4,83
Cavidade Oral	10.900	10,3	7,64	4.200	3,83	2,61	15.100	6,99	4,95
Linfoma não Hodgkin	6.420	6,08	4,55	5.620	5,08	3	12.040	5,57	3,79
Leucemias	6.250	5,9	4,75	5.290	4,78	3,95	11.540	5,33	4,43
Sistema Nervoso Central	6.110	5,8	4,56	5.380	4,85	3,8	11.490	5,31	4,33
Bexiga	7.870	7,45	3,96	3.500	3,14	1,58	11.370	5,25	2,75
Esôfago	8.200	7,76	5,46	2.790	2,49	1,43	10.990	5,07	3,38
Pâncreas	5.290	5	3,74	5.690	5,15	3,22	10.980	5,07	3,31
Fígado	6.390	6,06	5,18	4.310	3,89	3,14	10.700	4,95	4,29
Pele Melanoma	4.640	4,37	2,24	4.340	3,9	1,56	8.980	4,13	1,88
Corpo do útero	-	-	-	7.840	7,08	4,13	7.840	7,08	4,13
Laringe	6.570	6,21	5,07	1.220	1,09	0,72	7.790	3,59	2,68
Ovário	-	-	-	7.310	6,62	5,01	7.310	6,62	5,01
Linfoma de Hodgkin	1.500	1,4	0,84	1.580	1,41	0,78	3.080	1,41	0,75
Outras Localizações	41.730	39,49	26,17	33.970	30,69	19,7	75.700	34,99	21,96
Neoplasias, exceto pele não melanoma	239.430	226,56	185,61	244.160	220,75	154,08	483.590	223,59	169,63
Pele não Melanoma	101.920	96,44	-	118.570	107,21	-	220.490	101,95	-
Total das Neoplasias	341.350	323	-	362.730	327,96	-	704.080	325,53	-

Obs: Números arredondados para múltiplos de 10.





C. COMPARATIVO DOS 10 MAIORES CASOS PARA O BIÊNIO 2023 A 2025 (INCA).

De acordo com dados do Sistema de Informações Hospitalares (SIH/SUS), do Ministério da Saúde, de janeiro a julho de 2023 houve 21.803 internações devido ao câncer de próstata.

Em 2022 foram 16.292 óbitos pela doença, de acordo com o Sistema de Informações sobre Mortalidade do Ministério da Saúde, ou seja, 44 mortes por dia.

A tabela abaixo, anunciada pelo INCA em 12/06/2023, aponta o número de casos dos 10 tipos de câncer mais incidentes por sexo, exceto de pele não melanoma, previstos para o triênio 2023 no Brasil.

HOMENS	Localização Primária	Casos	%	MULHERES	Localização Primária	Casos	%
	Próstata	71.730	30,00%		Mama feminina	73.610	30,10%
	Cólon e Reto	21.970	9,20%		Cólon e Reto	23.660	9,70%
	Traqueia, Brônquio, Pulmão	18.020	7,50%		Colo do útero	17.010	7,00%
	Estômago	13.340	5,60%		Traqueia, Brônquio, Pulmão	14.540	6,00%
	Cavidade Oral	10.900	4,60%		Glândula Tireoide	14.160	5,80%
	Esôfago	8.200	3,40%		Estômago	8.140	3,30%
	Bexiga	7.870	3,30%		Corpo do útero	7.840	3,20%
	Laringe	6.570	2,70%		Ovário	7.310	3,00%
	Linfoma não Hodgkin	6.420	2,70%		Pâncreas	5.690	2,30%
	Fígado	6.390	2,70%		Linfoma não Hodgkin	5.620	2,30%

Obs: Números arredondados para múltiplos de 10.

O câncer de próstata, por muitas vezes, silencioso, está no topo da incidência de casos, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. Além disso, é a segunda causa de óbito na população masculina, o que reafirma sua importância epidemiológica no país.

IBGE – Resumo Panorâmico
<https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>



Homens com mais de 55 anos e com excesso de peso estão mais propensos à doença. Todo homem acima dos 50 anos deve consultar periodicamente o urologista para exames preventivos. Esse tipo de câncer tem 90% de chance de cura se descoberto precocemente.

04 CÂNCER DA PRÓSTATA.

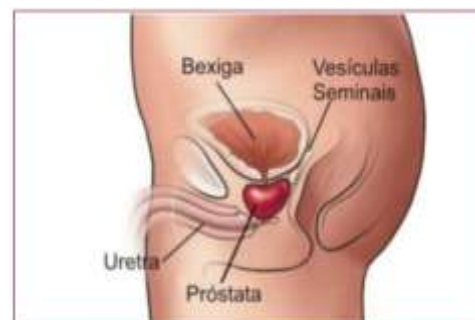
A. SOBRE A PRÓSTATA.

A próstata é uma glândula integrante do sistema reprodutor masculino, que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. Pesa cerca de 20 gramas e se assemelha a uma castanha.

Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função é produzir e armazenar o líquido prostático que, junto com o líquido seminal produzido pelas vesículas seminais e os espermatozoides produzidos nos testículos, forma o sêmen.

Alguns sinais e sintomas de que algo não está bem com o sistema urinário que merecem muita atenção:

- Sangue na urina ou no sêmen;
- Micção frequente;
- Fluxo urinário fraco ou interrompido;
- Noctúria (levantar-se diversas vezes à noite para urinar), entre outros.



Ardência ao urinar é sintoma característico dos processos inflamatórios e infecciosos, podendo representar:

- **PROSTATITE** – inflamação ou infecção da próstata pela invasão de bactérias que se encontram na uretra ou na bexiga;
- **HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB)** – Crescimento celular excessivo e que pode refletir no funcionamento do sistema urinário (bexiga e rins);
- **INFECÇÃO SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL (IST)** – Transmitida, principalmente, por meio do contato sexual (oral, vaginal, anal) sem o uso de camisinha masculina ou feminina, com pessoa infectada;
- **URETRITE** – Inflamação ou infecção da uretra com secreção de causa bacteriana (gonococo, clamídia, E. Coli), causa química (espermicida usado durante as relações) e causa traumática (cirurgias, corpo estranho);

B. CÂNCER DA PRÓSTATA.

As células são as menores partes do corpo humano. Durante a vida, as células se multiplicam, substituindo as mais antigas por novas. Mas, em alguns casos, pode acontecer um crescimento descontrolado de células, formando tumores que podem ser benignos ou malignos (câncer).

Câncer de próstata é o tumor que afeta a próstata. Geralmente, ele cresce de forma lenta e não chega a dar sinais durante a vida, nem a ameaçar a saúde do homem. Em outros casos, pode crescer rapidamente, se espalhar para outros órgãos e causar a morte – efeito conhecido como metástase.

É considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. Embora seja uma doença comum, com mais incidência depois do câncer de pele, muitos homens preferem não conversar sobre o assunto por medo ou por desconhecimento.

Na presença de sinais e sintomas, recomenda-se a realização de exames médicos e laboratoriais.

C. TIPOS DE CÂNCER DE PRÓSTATA.

O câncer de próstata, assim como outros tipos de cânceres, também tem subcategorias que o definem:

- **ADENOCARCINOMA** – Tumor mais frequente e que costuma surgir como um pequeno pólipo (adenoma - tumor benigno semelhante a verruga). Em cerca de 10 anos, cresce de tamanho e evolui para adenocarcinoma – de caráter maligno. Ele é identificado por exame de toque retal.

- **SARCOMA** – Tumores malignos raros que, na maioria dos casos, têm origem nas células que formam as chamadas partes moles do corpo (músculo, gordura, tendão, ligamento, vaso sanguíneo e nervo periférico). Evolui na parte interna da próstata, mas casos clínicos são bem reduzidos.
- **CARCINOMA NEUROENDÓCRINO** – O Tumor neuroendócrino (TNE) é um câncer mais raro dos 3 apresentados. Se origina e se desenvolve nas células do sistema neuroendócrino. Essas células se espalham pelo corpo e são encontradas na maioria dos órgãos (trato gastrointestinal, pâncreas, tireoide e pulmões), inclusive na próstata.

A maioria desses tumores cresce lentamente (cerca de 15 anos para atingir 1 cm³) e não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde. Porém, alguns podem crescer rapidamente, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte.

A doença é confirmada após uma biópsia, indicada após alteração no exame de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico) ou no toque retal, somente prescritos a partir da suspeita de caso por médico especialista.



D. SINTOMAS DO CÂNCER DA PRÓSTATA.

Os sintomas dessa doença variam conforme seu estágio e, inicialmente, muitos homens não apresentam sinais perceptíveis de mudanças no corpo. Ao se expandir e começar a comprometer as funções do trato urinário e o desempenho da vida sexual, os sintomas do câncer ficam evidentes. Porém, quando os sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura.

1. FASE INICIAL: A doença pode ser assintomática (ausência de sintomas). Quando não, entretanto, esses sintomas urinários merecem atenção:

- Dificuldade de urinar;
- Demora em começar e terminar de urinar;
- Presença de sangue na urina;
- Redução do jato de urina; ou
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Como a próstata é o principal foco do tumor, ela tem a funcionalidade alterada, o que causa impactos diretos na capacidade de ereção. Alguns homens vivenciam esse problema parcialmente, outros de forma total. Estes sinais também estão presentes em quadros benignos como hiperplasia prostática benigna e prostatite, e merecem investigação adequada.

2. FASE AVANÇADA: Nesta fase os sintomas se manifestam pela:

- **DOR AO URINAR** – O ato de urinar se torna mais complicado, já que a passagem da urina fica comprometida, provocando dores pela incapacidade de urinar;
- **INCONTINÊNCIA** – Vontade de urinar frequência pela impossibilidade de controle; ou
- **DOR ÓSSEA** – Não raramente homens podem apresentar dores na região pélvica, lombar e abdominal. A depender do nível do desconforto causado, elas podem ser bastante incapacitantes para andar e correr no dia a dia.
- **PRESENÇA DE SANGUE** – Nota-se a presença de sangue na urina ou no sêmen, verificado pela coloração, o que pode acarretar anemia.

E. DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DA PRÓSTATA.

Os exames utilizados para a investigação diagnóstica do câncer de próstata são:

- **TOQUE RETAL** – Recomendado apenas para investigação, mediante suspeita de câncer de próstata. Tem a finalidade de avaliar a situação da glândula prostática quando ao tamanho, volume, textura, forma, se há endurecimento ou presença de nódulos suspeitos;

- **EXAME DE PSA** – Tem a finalidade de medir o “**Antígeno Prostático Específico**”, que é uma glicoproteína produzida primariamente pelas células epiteliais da próstata, secretada no líquido seminal, onde permanece em concentrações elevadas, e em menores concentrações no sangue humano. A glicoproteína está disponível tanto na corrente sanguínea como no sêmen. Níveis alterados dessa proteína podem indicar alterações na próstata.

F. FATORES DE RISCO DO CÂNCER DA PRÓSTATA.

Fator de risco é algo que afeta a chance de se contrair uma doença como o câncer.

Diferentes tipos de câncer apresentam diferentes fatores de risco. Dentre os fatores de risco que influenciam o desenvolvimento do câncer da próstata estão:

- **IDADE** – À medida que a idade avança, mais aumenta o risco de câncer. A idade é o principal fator de risco para o câncer de próstata, sendo mais incidente em homens a partir da sexta década de vida;
- **PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA** – Histórico familiar de parentes que já tiveram esse tipo de câncer (pai, irmão e tio) em especial antes dos 60 anos, indicam uma predisposição;
- **OBESIDADE** – Sobrepeso contribui gradativamente para a desregulação hormonal no corpo masculino podendo estimular tipos histológicos avançados (definição do câncer pelo local de origem);
- **INSALUBRIDADE** – A exposição a agentes químicos relacionados ao trabalho, estatisticamente é responsável por 1% dos casos de câncer de próstata; e
- **RAÇA** – Estudos indicam que homens negros sofrem maior incidência deste tipo de câncer.



G. PREVENÇÃO DO CÂNCER DA PRÓSTATA.

CUIDADOS PREVENTIVOS COM A SAÚDE – Adotar diversos hábitos saudáveis, como conservar uma alimentação saudável, praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas podem prevenir diversas doenças e, inclusive, diminuir o risco de câncer de próstata.

- **RASTREAMENTO DA DOENÇA** – Não há recomendação para rastreamento (exames de rotina) do câncer de próstata, uma vez que as evidências atualmente disponíveis apontam para balanço desfavorável entre os riscos e benefícios para a saúde dos homens.

Caso o homem deseje realizar esses exames, deve-se tomar decisão compartilhada, após o profissional de saúde conversar sobre todos os possíveis riscos do rastreamento.

- **RASTREAMENTO POR FATORES DE RISCO** – Mesmo assim, na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou com 50 anos e sem estes fatores, podem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos.

Cerca de 20% dos casos de câncer de próstata são detectados apenas por meio do simples exame de toque retal. A melhor forma de garantir a cura é o diagnóstico precoce, onde se pode identificar câncer em estágio inicial em pessoas com sinais e sintomas suspeitos.

NOTA: A análise da próstata é feita pela dosagem do PSA no sangue juntamente com o exame de toque. Um exame não exclui o outro, visto que é possível ter PSA aumentado e não ter a doença ou tê-lo normal e ter a doença. O PSA também pode aumentar no caso de prostatite e HPB, e há situações em que ele não se altera mesmo com o câncer em curso. Caso haja alguma alteração suspeita, seguir para a confirmação diagnóstica com exame histopatológico (biopsia).

H. TRATAMENTOS DO CÂNCER DA PRÓSTATA.

O primeiro passo para combater a doença é conhecê-la.

As opções de tratamento para câncer de próstata variam de acordo com o estágio da doença, as condições clínicas e o desejo do paciente.

Após o diagnóstico do câncer de próstata. É necessário definir o estágio da doença – avaliar se o tumor está apenas na próstata (localizado), se invadiu estruturas vizinhas (localmente avançado) ou se atingiu órgãos à distância (metastático).

A indicação da melhor forma de tratamento vai depender de outros aspectos, como estado de saúde atual, estadiamento da doença e expectativa de vida.

Algumas opções de tratamento:

- **RADIOTERAPIA** – Consiste no uso de radiações ionizantes para destruir células tumorais. Embora tenha resultados de sobrevida inferiores à cirurgia robótica, pode ser utilizada no tratamento de câncer de próstata localizada e localmente avançado. As etapas consecutivas de aplicação são totalmente indolores e com potencial de conter a expansão do tumor e eliminá-lo por completo.
- **QUIMIOTERAPIA** – Mais conhecida entre as pessoas, funciona à base de fármacos (geralmente injetados de maneira intravenosa) que agem no crescimento e na proliferação do câncer.
- **HORMONIOTERAPIA** – Tratamento que age impedindo que a produção da testosterona e a de diidrotestosterona (hormônios masculinos) ou que ela chegue às células cancerosas. Isso porque, na maior parte dos casos desta doença, as células anormais dependem da testosterona para se multiplicar.
- **RADIOFÁRMACOS** – São compostos radioativos que em composição possuem um radionuclídeo (isótopo radioativo) responsável pela emissão de radiação ligado quimicamente a uma molécula não-radioativa que apresenta afinidade biológica por um determinado órgão ou sistema, com finalidade de diagnóstico ou terapêutica. Essa substância química associada ao elemento radioativo é reconhecida pelo organismo como similar a alguma substância que será processada por algum órgão ou tecido.
- **VIGILÂNCIA ATIVA** – Modalidade de tratamento em que o paciente fará diversos exames periodicamente e poderá esperar, mantendo sua qualidade de vida, até o momento em que seja necessária uma intervenção, seja por cirurgia ou outros métodos, e adiar os efeitos colaterais desses tratamentos.
- **ALTERNATIVAS PALIATIVAS** – Forma de oferecer melhor qualidade de vida ao paciente, com menos incômodo no tratamento, visando à redução do sofrimento. Abrange seu cuidado psicológico, social e espiritual. O tratamento é prioritário em caso de câncer terminal, para reduzir o sofrimento e oferecer o máximo de conforto possível a ele e à família.
- **REMOÇÃO CIRÚRGICA** – Processo que demanda a retirada da próstata para que o objetivo seja alcançado, já que é nessa estrutura que ele se desenvolve. Em fase avançada, quando o câncer atinge outras partes do organismo (em especial o trato urinário), não é possível fazer a cirurgia.



Apesar da dificuldade de micção ser mais comuns com o avançar da idade, o problema está longe de ser um processo aceitável como normal no envelhecimento.

05 OUTRAS DOENÇAS COMUNS DA PRÓSTATA.

Ao contrário do que muitos pensam, o Câncer não é a única doença que afeta a próstata. As doenças da próstata representam um conjunto de condições que merecem atenção e compreensão, pois a saúde da próstata desempenha um papel essencial na qualidade de vida dos homens.

Embora pequena, a próstata é frequentemente afetada por doenças de grande importância clínica, sendo as mais comuns:

1. PROSTATITE.

Termo genérico que designa uma inflamação ou infecção da próstata pela invasão de bactérias (*Escherichia coli*, *Pseudomonas*, *Klebsiella* e *Proteus*), que se encontram na uretra ou na bexiga.

A prostatite pode aparecer subitamente (prostatite aguda) ou permanecer dormente por meses ou até mesmo anos sem causar sintomas (prostatite crônica).

Transmissão: A prostatite não é uma doença transmissível de pessoa para pessoa. No entanto, a infecção urinária subjacente à prostatite pode ser contagiosa, nomeadamente quando relacionada com infecções por doenças sexualmente transmissíveis.

Sintomas: Sintomas da prostatite crônica podem aparecer e desaparecer, o que dificulta o diagnóstico. Entre eles estão:

- sensação de ardor ao urinar;
- dor na região abaixo da bolsa escrotal (perineal);
- dor nos testículos;
- dor no pênis;
- dor na região da bexiga; ou
- ejaculação dolorosa.

Tratamento: É realizado com antibióticos e o prognóstico geralmente é favorável. Casos que não respondem efetivamente ao tratamento podem necessitar de internação para antibioticoterapia endovenosa e investigação apropriada.

Alimentação saudável e natural ajuda na desinflamação da próstata (frutas, legumes, verduras e cereais). Eliminar alimentos industrializados e processados, realizar exercícios de fortalecimento pélvico e manter o peso em equilíbrio, são outras medidas que aceleram o processo de restabelecimento da saúde.

É importante atentar ao uso de determinados medicamentos, como por exemplo, antidepressivos ou descongestionantes, pois eles podem piorar os sintomas urinários e o aumento da próstata.

A prostatite é uma condição benigna e que não aumenta o risco de desenvolvimento de câncer de próstata. Porém, se não for tratada a tempo, a prostatite bacteriana aguda pode causar um abscesso, que geralmente requer uma drenagem cirúrgica.



2. HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB)

A HPB é um problema da próstata que se caracteriza pelo seu crescimento celular excessivo e que pode refletir no funcionamento do sistema urinário (bexiga e rins).

Menos conhecida e mais prevalente, a doença afeta especialmente os homens acima de 50 anos.

Transmissão: Estudos sugerem predisposição genética para HPB. Cerca de 50% dos homens com menos de 60 de idade submetidos a cirurgia prostática apresentariam consistente herança autossômica dominante. Parentes do sexo masculino têm risco relativo 4 vezes mais alto que a população normal para desenvolver a doença.

Sintomas: São mais comuns os sintomas de:

- Aumento da frequência de urinar durante o dia,
- Diminuição da força e calibre do jato urinário,
- Dificuldade para iniciar a micção,
- Sensação de urgência para urinar e outros sintomas relacionados ao trato urinário.

Esses sintomas ocorrem porque o aumento do tamanho da próstata pode comprimir a uretra, o canal que transporta a urina da bexiga para fora do corpo, levando à uma obstrução parcial do fluxo urinário.

Essa obstrução pode causar um aumento da pressão dentro da bexiga, diminuindo a capacidade de esvaziá-la completamente.

Tratamento: A identificação precoce dos sintomas da HBP é importante para que o tratamento possa ser iniciado imediatamente. Entre as várias opções de tratamento disponíveis, estão:

- Medicamentos para diminuir o tamanho da próstata e aliviar os sintomas,
- Terapia comportamental para melhorar o controle urinário; e
- Cirurgia para remover a parte da próstata que está causando a obstrução (em casos mais graves).

A identificação precoce dos sintomas e o tratamento adequado são essenciais para prevenir complicações futuras. A próstata aumentada à longo prazo, se não tratada, pode causar retenção urinária, infecções e lesão no trato urinário, incluindo nos rins.

Apesar da dificuldade de micção ser mais comuns com o avançar da idade, o problema está longe de ser um processo aceitável como normal no envelhecimento.



3. URETRITE.

Inflamação ou infecção da uretra com secreção que acomete o canal da passagem da urina, da bexiga para fora do corpo humano. Provém de causa bacteriana (gonococo, clamídia, E. Coli), causa química (espermicida usado durante as relações) e causa traumática (cirurgias, corpo estranho).

A uretrite pode levar infecção a outros órgãos do aparelho genital e urinário como testículos (orquite), epidídimos (epididimite), próstata (prostatite). A própria uretra pode apresentar complicações, como, por exemplo, estreitamento.

Transmissão: Embora a Uretrite não seja uma IST, pode ser causada por agentes transmitidos via contato sexual (vaginal, anal e oral). Os mesmos agentes que causam a infecção da uretra podem acometer a faringe e o ânus e outros órgãos mas, nesse caso, a infecção não é considerada uma uretrite.

Sintomas: Dor para urinar, aumento da frequência urinária, secreção (corrimento) pela uretra, dor durante ejaculação ou relações. Menos frequentemente, dores testiculares com "inchume" do mesmo, febre e mal-estar.

Tratamento: O antibiótico preferido para as infecções não-gonocócicas é a Doxiciclina, administrada por via oral durante 7 dias. Outra alternativa de tratamento da uretrite não-gonocócica é a Azitromicina, administrada por via oral, em dose única ou segmentada, todas de conformidade com a prescrição médica.

Apesar da dificuldade de micção ser mais comuns com o avançar da idade, o problema está longe de ser um processo aceitável como normal no envelhecimento.



4. INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (IST).

A expressão "IST" (Infecção sexualmente transmissível) passou a ser adotada em substituição à "DST" (Doença Sexualmente Transmissível), porque destaca a possibilidade de uma pessoa **ter** e **transmitir** uma infecção, mesmo sem sinais e sintomas.

Essas doenças são definidas por qualquer infecção transmitida pela genitália no momento do contato sexual (mesmo oral) com uma pessoa infectada, sem o uso de camisinha masculina ou feminina.

Sabe-se que mais de 30 bactérias, vírus e parasitas diferentes podem ser transmitidos na hora da relação. Diversas ISTs não apresentam sintomas, já outras podem ocasionar indícios específicos.

ISTs BACTERIANAS

A. SÍFILIS.

Causada pela bactéria "Treponema Pallidum" e que pode apresentar várias manifestações clínicas e diferentes estágios (sífilis primária, secundária, latente e terciária).

Transmissão: Por meio das relações sexuais desprotegidas, sangue ou produtos sanguíneos (agulhas contaminadas ou transfusão com sangue não testado), da mãe para o filho em qualquer fase da gestação ou no momento do parto (sífilis congênita) e pela amamentação.

Sintomas: Começam entre 6 semanas e 6 meses do aparecimento e cicatrização da ferida inicial. Pode ocorrer manchas no corpo (geralmente não coçam), incluindo palmas das mãos e plantas dos pés. Essas lesões são ricas em bactérias e pode ocorrer febre, mal-estar, dor de cabeça e ínguas pelo corpo.

Tratamento: Consiste em injeções do antibiótico Penicilina Benzatina, conhecido popularmente como Benzetacil. Quando bem tratada, tem cura.



B. LINFOGRANULOMA VENÉREO (CLAMÍDIA).

Infecção causada pela bactéria "Chlamydia trachomatis" que atinge os órgãos genitais e os gânglios da virilha;

Transmissão: Por meio de relação sexual (mesmo oral) desprotegida (sem camisinha) com uma pessoa infectada.

Sintomas: Entre 1 a 6 semanas após a ferida inicial, surge um inchaço doloroso (caroço ou íngua) na virilha, que, se não for tratado, rompe-se, com a saída de pus.

Pode haver sintomas por todo o corpo, como dores nas articulações, febre e mal-estar.

Tratamento: Antibióticos administrados sob prescrição médica como a doxiciclina e alternativamente, eritromicina ou azitromicina. Os médicos podem usar uma agulha ou fazer uma incisão para drenar bubões (linfonodos inchados) se eles estiverem causando desconforto.



C. GONORREIA.

Causada pela bactéria "Neisseria Gonorrhoeae" que infecta o revestimento da uretra, do colo do útero, do reto ou da garganta ou das membranas que cobrem a parte frontal do olho (conjuntiva e córnea).

Transmissão: Por meio de relação sexual (mesmo oral) desprotegida (sem camisinha) com uma pessoa infectada.

Sintomas: Dor na região inferior do abdômen, corrimento amarelado fora do período menstrual, dor e ardência ao urinar, dor pélvica e também dor e sangramento durante a relação sexual.

Tratamento: Por meio de medicamentos antibióticos (injetáveis ou via oral) com eficácia comprovada contra as bactérias causadoras. Em caso de bebês, os pediatras aplicam um medicamento nos olhos do recém-nascido imediatamente após o parto para evitar infecção.

D. CANCRO MOLE.

Infecção Sexualmente Transmissível, causada pela bactéria "Haemophilus Ducreyi"

Transmissão: Por meio de relação sexual (mesmo oral) desprotegida (sem camisinha) com uma pessoa infectada.

Sintomas: Caracteriza-se por pequenas e dolorosas feridas com pus nos órgãos genitais, que aumentam progressivamente de tamanho e profundidade.

Estes sintomas podem vir precedidos de dores de cabeça, febre e fraqueza.

Tratamento: O cancro mole não desenvolve complicações e tem cura total. Para tratamento, é considerado o uso de fármacos, higiene local e aplicações de compressas com permanganato de potássio diluído ou água boricada.

Caso haja inflamações purulentas, o líquido é retirado cirurgicamente.



E. DONOVANOSEV.

Conhecida como "Granuloma Inguai" é uma Infecção Sexualmente Transmissível crônica e progressiva, causada pela bactéria "Klebsiella Granulomatis".

Acomete preferencialmente a pele e mucosas das regiões da genitália, da virilha e do ânus. Causa úlceras e destrói a pele infectada.

Transmissão: Por meio de relação sexual (mesmo oral) desprotegida (sem camisinha) com uma pessoa infectada.

Sintomas: O principal é o surgimento de uma lesão que se transforma em uma espécie de ferida ou "caroço" avermelhado e indolor. A ferida avermelhada sangra fácil, pode atingir grandes áreas e comprometer a pele ao redor, facilitando a infecção por outras bactérias.

Tratamento: O uso de antibióticos deve ser prescrito pelo profissional de saúde após avaliação cuidadosa. Deve haver retorno após término do tratamento para avaliação de cura da infecção. É necessário evitar contato sexual até que os sintomas tenham desaparecidos e o tratamento finalizado.

ISTs VIRAIS

1. HPV (PAPILONA VÍRUS HUMANO).

Vírus que infecta a pele ou mucosas (oral, genital ou anal) das pessoas, provocando verrugas anogenitais (na região genital e ânus) e câncer, a depender do tipo de vírus.

Transmissão: Por meio de relação sexual (oral, anal ou vaginal) sem camisinha com uma pessoa infectada. O contágio pode ocorrer também durante o parto, passando da mãe para o filho ou no contato com objetos contaminados, como materiais ginecológicos.

Sintomas: Aparecimento de verrugas dolorosas nos órgãos genitais, que podem estar isoladas ou agrupadas. Com a infecção, o pênis, vagina, ânus, vulva, colo do útero podem ficar irritados e coçando, e podem aparecer lesões nos genitais, assim como na garganta e na boca.

Tratamento: Para os homens, os métodos utilizados para tratar são os medicamentos de uso externo, como pomadas e cremes. A crioterapia e outros meios de cirurgia também podem ser indicados pelo urologista para impedir o avanço da infecção e cura das lesões.



2. HERPES GENITAL.

Causado pelo vírus do herpes simples (HSV), que provoca lesões na pele e nas mucosas dos órgãos genitais masculinos e femininos.

Transmissão: Por meio de relação sexual sem camisinha (mesmo oral) com a pessoa infectada. Em mulheres, durante o parto, o vírus pode ser transmitido para o bebê se a gestante apresentar lesões por herpes.

Sintomas: Ardor, prurido (coceira), formigamento e gânglios inflamados, estes sintomas normalmente antecedem as erupções de pele. Na maioria das vezes as lesões do herpes genital costumam regredir espontaneamente, mesmo sem tratamento.

Tratamento: O tratamento do herpes genital se baseia no alívio, na redução da gravidade e na duração dos sintomas. Para isso, o médico pode prescrever pomadas e medicamentos orais, como antivirais e antibióticos.

3. HIV (VÍRUS DA IMUNODIFICIÊNCIA HUMANA).

Causada pela infecção de vírus que ataca o sistema imunológico, responsável por defender o organismo de doenças.

Transmissão: Por meio de relações sexuais desprotegidas (sem camisinha) com pessoa soropositiva (mesmo oral), que já tem o vírus HIV ou pelo compartilhamento de objetos perfuro cortantes contaminados, como agulhas, alicates, etc. Mãe soropositiva, sem tratamento, pode transmitir para o filho durante a gestação, parto ou amamentação.



Sintomas: Na 1ª fase, de 3 a 6 semanas, ocorre a incubação do HIV (tempo da exposição ao vírus até o surgimento dos primeiros sinais – infecção aguda) onde o sistema imunológico começa a ser atacado. O organismo leva de 8 a 12 semanas após a infecção para produzir anticorpos anti-HIV. Os primeiros sintomas são parecidos com os de uma gripe, como febre e mal-estar.

Por isso, a maioria dos casos passa despercebida.

Tratamento: Todas as pessoas diagnosticadas com HIV têm direito a iniciar o tratamento com antirretrovirais imediatamente, e, assim, poupar o seu sistema imunológico. Esses medicamentos (coquetel) impedem que o vírus se replique dentro das células T-CD4+ e evitam, assim, que a imunidade caia e que a AIDS apareça.

4. HEPATITES “B” E “C”.

Inflamações no fígado sendo a HEPATITE “B” causada pelo vírus (HBV) que está presente em todos os líquidos corporais, exceto nas fezes e a HEPATITE “C” causada por um vírus (HCV), que se encontra principalmente no sangue, estando pouco presente em outros fluidos corporais. A doença costuma ser silenciosa e acaba sendo descoberta quando já está muito evoluída, com cirrose ou até com câncer de fígado (hepatocarcinoma).



Transmissão: Pelo contato com sangue contaminado presente em objetos que podem vir a serem compartilhados, como: agulhas, alicates de cutícula, aparelhos de barbear.

Sintomas: Falta de apetite, náusea, enjojo, vômito, diarreia, febre baixa, dor de cabeça, mal estar, cansaço, tontura, dores no corpo, evoluindo para icterícia (amarelão) e dor abdominal.

Tratamento: Os medicamentos disponíveis para controle da HEPATITE “B” são a alfapeginterferona, o tenofovir e o entecavir, sob prescrição médica. Para HEPATITE “C” utiliza-se antivirais de ação direta (DAA), que apresentam taxas de cura acima de 95% e são realizados, geralmente, por 8 ou 12 semanas. Os DAA revolucionaram o tratamento da hepatite C, possibilitando eliminação da infecção.

ATENÇÃO ESPECIAL ÀS ISTs

PRECAUÇÃO: Sexo com uso da camisinha (masculina ou feminina) em todas as relações sexuais é o método mais eficaz para evitar a transmissão das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). Sem sombra de dúvidas, sexo seguro, efetivamente, é aquele praticado exclusivamente no casamento.

PREVENÇÃO: Consultas médicas preventivas ajudam a manter o estado de vigilância à qualquer indício de irregularidade na saúde, reduzindo os riscos de agravamento de qualquer doença.

DIAGNÓSTICO: Deverão se sempre feitos pelo médico urologista.

Com base nos sintomas apresentados pelo paciente são indicados alguns exames como o de sangue, de urina e líquido seminal, além de exames de imagem como ultrassom, toque retal, hemograma e PSA.

CUIDADOS: Equilíbrio em tudo o que se faz é o melhor remédio para evitar doenças. Controle alimentar, atenção ao sobrepeso, exercícios físicos, sexo seguro, atenção ao estresse, entre outras medidas, é o segredo para uma vida ativa e de qualidade.

Cuidar da saúde é um gesto, tanto de amor próprio, como de amor aos familiares e amigos.

06 CUIDADOS PREVENTIVOS PARA A SAÚDE MASCULINA.

Adquirir hábitos saudáveis para o corpo e para a mente e manter a vigilância médica regularmente são as melhores estratégias para o combate de qualquer doença, reduzindo consideravelmente o qualquer risco.

Essas recomendações servem para prevenir as 4 maiores doenças modernas, entre todas as demais, que afetam os seres humanos: o diabetes, o Alzheimer, infarto e AVC (hipertensão) e o câncer.

A) CUIDADOS MÉDICOS

Fazer check-ups médicos regulares, testes e exames periódicos ajudam a prevenir as doenças. É fundamental estar atento, identificar e tratar qualquer sintoma adequadamente. Inclui-se nesta prevenção as doenças da atualidade: hipertensão, diabetes, gripes sazonais, entre outras.

Entre os exames preventivos, destacam-se:

- Atualização da carteira vacinal;
- Verificação da pressão arterial;
- Hemograma completo;
- Testes de urina
- Dosagem da glicemia e do colesterol;
- Verificação do perímetro abdominal e do Índice de Massa Corpórea (IMC);
- Exame da próstata (toque retal), etc.

Por causa do preconceito que envolve o exame da próstata, muitos homens são diagnosticados quando a doença já está em estados mais avançados, o que leva a uma alta taxa de óbitos.

Quando identificado em fase inicial o câncer de próstata apresenta altos índices de cura. Em todas as faixas etárias o urologista deve ser consultado.



B) SAÚDE FÍSICA.

É inegável o aumento da qualidade de vida quando são respeitados os limites do corpo humano e seu cuidado constante. Algumas medidas são:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA – Alimentação rica em gorduras e pobre em fibras pode acelerar o aparecimento do tumor em pacientes com predisposição à doença.

A ingestão de carnes vermelhas, leites e derivados aumenta os níveis de uma enzima que ativa a produção do hormônio testosterona. Em excesso, o hormônio facilita o surgimento do câncer. As fibras funcionam como uma espécie de esponja que absorve e elimina, entre outros, os hormônios e as toxinas.

Para prevenir problemas na próstata recomenda-se, por exemplo, 5 porções de frutas frescas ou de vegetais por dia. Isso equivale, por exemplo, a 1 copo de suco e 1 pote de banana com cereais no café da manhã, 1 maçã depois do almoço e batatas com ervilhas no jantar.



PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS, PROCESSADOS E REFINADOS – A substituição desses produtos por alimentos naturais proporciona melhor qualidade de vida, uma vez que está comprovado o grande teor químico utilizado para sua conservação. Essa substituição ajuda o organismo na não absorção do teor químico acumulado nesses alimentos e reduz o volume de remédios, pois esses nunca resolverão o problema sem essa mudança radical.

ÁLCOOL E FUMO – Essas substâncias, comprovadamente aceleram o processo de degeneração do sistema respiratório, circulatório e digestivo.

SOBREPESO – Manter o peso adequado à altura é um bom começo para uma vida saudável. O excesso de peso compromete o sistema imunológico, circulatório, muscular e digestivo, além de muito maior risco de inflamações e infecções.

EXERCÍCIOS FÍSICOS – A prática regular de atividade física por, no mínimo, 30 minutos diários (exercícios adequados, caminhada, andar de bicicleta, esporte, etc.) ajuda a reduzir os males causados pelo sedentarismo e sobrepeso.

SEXO SEGURO – Sexo com uso da camisinha (masculina ou feminina) em todas as relações sexuais é o método mais eficaz para evitar a transmissão de infecções. Sexo seguro, efetivamente, é aquele praticado exclusivamente no casamento.

C) SAÚDE MENTAL

A saúde mental é tão importante quanto à saúde física. Diversos fatores podem causar um desequilíbrio emocional

- **RESPONSABILIDADES FAMILIARES** – Questões de separação e conflitos no ambiente familiar podem agravar sintomas de transtornos mentais, por sentimentos de culpa pelos acontecimentos ou mesmo abandono. Emoções negativas podem comprometer as habilidades relacionais. É muito importante manter o clima familiar positivo e buscar apoio para minimizar níveis de conflito e violência, e assim proteger e evitar desenvolvimento de fator psicopatológico.
- **FRUSTRAÇÕES FINANCEIRAS** – Preocupação em conseguir recursos para pagar as contas do mês e os problemas acarretados por endividamento são difíceis de lidar. O primeiro passo é ser realista e assumir o problema com coragem, organizar as finanças, conversar com todos os envolvidos nas contas, priorizar e manter o que é essencial, cortar o que pode supérfluo, criar estratégias de longo prazo, renegociar alugueis e prestações e procurar a quem recorrer para apontar soluções e sair desse estresse.
- **PROBLEMAS NO TRABALHO** – Pressão no trabalho é um sentimento desagradável que surge com a preocupação em corresponder às expectativas de terceiros (ou até de si mesmo), sem a confiança de que conseguirá ou quando existe competição por vaga ou promoção que não acontece, além de salário incompatível com as necessidades pessoais.



Problemas no trabalho consomem gravemente a saúde mental e física, ocasionando irritabilidade, lapsos de memória, mudanças bruscas de humor, ansiedade, esgotamento, dores musculares, pessimismo, dor de cabeça, queda da produtividade, dificuldade de concentração, baixa autoestima, hipertensão, entre outros. Buscar ajuda de um profissional psicólogo é essencial.

Para ter melhor produtividade e qualidade de vida todos necessitamos de lazer com momentos de qualidade com a família e amigos para diversão, cultura, esporte, etc. Isto inclui passeios e viagens que possibilitem também o contato com a natureza. Além da natureza que nos conecta com o Criador, a alma humana necessita do contato direto com Deus, e para isto, basta utilizar a fé, que é a certeza de sua existência, e se prontificar a ouvi-lo. Afinal, o Criador sabe dos problemas que enfrentamos, tem a resposta certa e o poder de transformar toda e qualquer situação.

A OMS recomenda que ações e mudanças de hábitos reduzem os fatores de risco de câncer, como o controle do tabaco e uso do álcool, atividade física, alimentação saudável, combate ao sedentarismo e à obesidade (WHO, 2020).

07 DIREITOS DOS PACIENTES COM CÂNCER

Pacientes com câncer possuem uma série de direitos assegurados, previstos a todos os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), como consultas, exames, tratamentos e cirurgias.

Além disso, recebem uma atenção especial da legislação devido à fragilidade que a doença causa.

1. LEI DOS 30 DIAS.

A Lei Federal nº 12.732, de 22/11/2012, que assegura ao paciente oncológico do SUS a gratuidade de todos os tratamentos que sejam necessários para o seu quadro de saúde, e que define que o primeiro tratamento deveria ocorrer em até 30 dias para os exames relacionados ao diagnóstico de neoplasia maligna, foi alterada pela Lei 13.896 de 30/10/2019 que define agora o prazo de 30 dias para que os exames sejam realizados, no caso em que especifica.

Isso para evitar que esse o prazo de 60 dias tivesse um efeito negativo de demora na realização do diagnóstico. Agora caso com a principal hipótese diagnóstica de câncer, os exames devem ser realizados no prazo máximo de 30 dias e, se esses prazos não foram observados, o paciente pode requerer seu direito na Justiça.

2. LEI 10.289/2001.

A Lei Federal institui o Programa Nacional de Controle do Câncer de Próstata e garante a obrigatoriedade da realização de exames para a detecção precoce do câncer de próstata, pelo SUS, sempre que o procedimento for considerado necessário, a critério médico.

Os pacientes do SUS têm também direito ao Serviço de Atenção Domiciliar, prestado na residência e com garantia de continuidade dos cuidados à saúde.

O serviço é disponibilizado com expressa prescrição médica, autorização do paciente e dos familiares e inclui atendimento médico e de enfermeiro, psicólogo, assistente social, fisioterapeuta, entre outros necessários ao cuidado integral dos pacientes em seu domicílio.



3. BENEFÍCIOS PARA PACIENTE COM CÂNCER.

A legislação federal garante que pacientes com câncer possuem direitos que podem variar de acordo com o laudo médico e tipos de limitações a que a pessoa fica submetida por conta da doença. Por isso, é imprescindível que o paciente guarde todos os documentos que comprovem suas limitações ocasionadas pelo câncer. Em alguns casos, é necessário realizar uma perícia médica junto à instituição que vai conceder o benefício ao paciente.

- **Auxílio-doença** – Benefício oferecido temporariamente, no período em que o paciente com câncer fica impossibilitado de trabalhar por mais de 15 dias consecutivos, desde que seja um segurado do sistema. Deve ser comprovada por perícia médica do INSS.
- **Saque do FGTS e do PIS/PASEP** – Trabalhador com câncer ou que possua dependente com câncer pode sacar o FGTS na fase sintomática da doença. É necessário apresentar atestado médico, documentos pessoais, número de inscrição PIS/PASEP e laudo do exame histopatológico ou anatomopatológico que serviu de base para a elaboração do atestado médico.

- **Afastamento do trabalho** – Pode ser concedido quando comprovada a necessidade por atestado médico. O médico especifica o tempo concedido de dispensa às atividades de trabalho e estudos, necessário para a recuperação do paciente.
- **Licença para Tratamento de Saúde** – Direito para servidores públicos que ficam, temporariamente, incapacitados para o trabalho. É necessário comprovar a necessidade da licença por meio de perícia médica realizada pelo órgão público ao qual o servidor está vinculado.
- **Licença por Motivo de Doença em Pessoa da Família** – Essa licença voltada para os servidores públicos, se aplica a situações de adoecimento de familiares e/ou dependentes. É necessário passar por perícia médica realizada pelo órgão público ao qual o servidor está vinculado.
- **Aposentadoria por Invalidez** – Direito dos servidores públicos concedido a partir da solicitação de auxílio-doença, desde que a incapacidade para o trabalho seja considerada definitiva pela perícia médica do INSS ou do órgão pagador. A pessoa com câncer terá direito ao benefício, independentemente do pagamento de 12 contribuições ao INSS, desde que esteja na qualidade de segurado.
- **Benefício de Prestação Continuada da Assistência Social** – O BPC estabelece a garantia de renda de um salário mínimo mensal ao idoso com 65 anos ou mais, à pessoa com deficiência, de qualquer idade, com impedimentos de longo prazo, de natureza física, mental, intelectual ou sensorial, e aos pacientes com neoplasias malignas. Para ter direito ao benefício, é preciso ter renda per capita familiar inferior a 1/4 do salário mínimo. O BPC é um benefício individual, não vitalício e intransferível.
- **Passagem Gratuita** – Pessoas com deficiência ou com doença crônica (incluindo o câncer), que exija tratamento continuado e cuja interrupção no tratamento acarrete risco de morte, têm direito à gratuidade no transporte intermunicipal ou intramunicipal sob administração estadual (trem, metrô e barcas). Acompanhantes também têm direito à gratuidade, mediante solicitação em laudo médico. A gratuidade do acompanhante é garantida no cartão do próprio paciente.
- **Tratamento Fora de Domicílio (TFD) no Sistema Único de Saúde (SUS)** – O sistema SUS garante o acesso de pacientes moradores de um município a serviços assistenciais em outro município ou de Estado para Estado. O benefício pode incluir garantia de transporte, despesas para acompanhante hospedagem, e ajuda de custo para alimentação, mediante indicação médica para tais suportes.
- **Isenção do Imposto de Renda** – A pessoa que vive com câncer tem direito à isenção de imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão, inclusive as complementações recebidas de entidade privada e a pensão alimentícia.
- **Quitação de Financiamento de Imóvel** – Pessoa com invalidez total e permanente, causada por acidente ou doença, tem direito à quitação imobiliária pelo Sistema Financeiro de Habitação, caso haja essa cláusula no contrato. O paciente deve estar inapto para o trabalho, e a doença determinante da incapacidade deve ter sido adquirida após a assinatura do contrato de compra do imóvel.
- **Isenção de Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) e Operações Financeiras (IOF)** – Paciente com câncer pode ser isento do IPI na compra de veículos quando apresentar deficiência física, visual e mental severa ou profunda. Tem direito também à isenção de IOF sobre operações financeiras.
- **Isenção de ICMS** – Esse imposto estadual recai sobre a circulação de mercadorias e prestação de serviços. Pacientes com câncer podem ficar isentos dessa cobrança.
- **Isenção de IPTU** – Alguns municípios preveem a isenção para pessoas portadoras de doença crônica, segundo critérios estabelecidos por cada Prefeitura.
- **Passe Livre Interestadual para Pessoas com Doença Crônica** – Nesse caso, o “passe livre” inclui o transporte coletivo interestadual por ônibus, trem ou barco, incluindo o transporte interestadual semiurbano, sem direito a acompanhante gratuito.



- **Prioridade em processos** – Paciente com câncer tem direito à prioridade na tramitação de processos judiciais e administrativos, desde que apresente prova de sua condição (laudo médico).
- **Procuração** – Por conta do tratamento prolongado e limitação da atividade física, pacientes oncológicos podem designar uma pessoa de confiança para representá-los na vida civil, mediante instrumento legal de autorização (procuração).
- **Interdição** – Também conhecida como curatela, a interdição é uma medida destinada a pessoas incapazes de exercer os atos da vida civil, mediante processo judicial, onde o juiz nomeia um curador para o interditado, que ficará responsável por todas as ações legais da pessoa interditada.
- **Testamento Vital** – Documento que registra o desejo do paciente de não ser submetido a procedimentos médicos e terapêuticos ou mesmo de suspender certos tipos de tratamentos fúteis e prolongadores do sofrimento, em casos de doenças terminais ou crônicas. O testamento deve conter informações claras e objetivas sobre o seu diagnóstico, tratamento e expectativa de vida.
- **Reconstrução da mama** – Mulheres que tiveram uma ou ambas as mamas amputadas em decorrência do tratamento do câncer têm direito à realização de cirurgia de reconstrução mamária. É necessário apresentar recomendação médica.
- **Dispensa do rodízio de automóveis** – Veículo de portadores de doenças neoplásicas estão isentos do Rodízio Municipal nos municípios onde esse processo é vigente.
- **Atendimento Preferencial ao Consumidor** – Pacientes com neoplasia maligna têm direito ao atendimento preferencial. Empresas devem estipular até número telefônico específico para o atendimento desse público.

A informação é a melhor arma na luta contra o câncer da próstata, seguida pela coragem e pela atitude!

08 REDE DE ATENDIMENTO NA CIDADE DE SÃO PAULO.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma gratuita e integral, todas as modalidades de tratamento. Homens a partir dos 50 anos podem procurar o urologista numa Unidade Básica de Saúde (UBS).

Já os homens com fatores de risco como histórico familiar de câncer de próstata e/ou obesidade, devem antecipar a consulta para os 45 anos.

Ao procurar um profissional da saúde, 2 exames iniciais podem ser solicitados para investigar a presença da doença: o exame de toque retal, onde o médico introduz o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto para avaliar o tamanho, forma e textura da próstata e o exame de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico), onde se verifica a quantidade da proteína produzida pela próstata, que em níveis altos pode indicar câncer.

Além destes dois exames, podem ser solicitadas biópsias (análise dos tecidos) e outros exames que estão disponíveis na rede especializada de média complexidade da capital. O encaminhamento é feito pelas equipes das UBSs.



REDE PÚBLICA DE ATENDIMENTO NA CAPITAL – SP

Exame de diagnóstico do câncer e biópsia de próstata guiada por ultrassonografia estão disponíveis nos ambulatórios de especialidades, unidades dos Hospitais Dia e em todos os hospitais municipais, além de serviços privados conveniados e contratados pela Secretaria Municipal da Saúde da Prefeitura de São Paulo. As informações sobre endereços mais próximos podem ser obtidas em uma das 469 UBSs da capital de São Paulo através do link abaixo:

UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DA PREFEITURA DE SÃO PAULO

<http://buscasaude.prefeitura.sp.gov.br/>



REDE CREDENCIADA DO SUS NA CAPITAL - SP

A capital paulista conta uma rede assistencial médica especializada em tratamentos contra o câncer. A Política Nacional de Prevenção e Controle do Câncer, estabelecida em 2013, determina o cuidado integral das unidades de saúde, atuando no diagnóstico e tratamento.

Abaixo, a lista de hospitais que possuem centros de referência para tratamento de câncer via SUS:

UNIDADE HOSPITALAR	ENDEREÇO	BAIRRO	TELEFONE (11)
Centro de Referência da Saúde da Mulher (Hospital Pérola Byington)	Av Brigadeiro Luís Antônio, 683	Bela Vista	3242-3433
Conjunto Hospitalar do Mandaqui	R Voluntários da Pátria, 4301	Santana	2281-5000
Hospital do Câncer A C Camargo	R Tamandaré, 753	Liberdade	2189-5000
Hospital Central da Sta Casa de S Paulo	R Dr Cesário Mota Júnior, 112	V Buarque	2176-7000
Hospital de Clínicas da Faculdade de Medicina da USP	Av Dr Enéas Carvalho Aguiar, 255	Cerqueira César	2661-0000
Hospital Geral de V Nova Cachoeirinha	Av Dep Emílio Carlos, 3000	V Nova Cachoeirinha	3859-4822
Hospital Heliópolis	R Cônego Xavier, 276	Sacomã	2067-0300
Hospital Ipiranga	Av Nazaré, 28	V Monumento	2067-7799
Hospital S Joaquim Beneficência Portuguesa	R Maestro Cardim, 769	Bela Vista	3505-1000
Hospital Sta Marcelina – Casa de Saúde Sta Marcelina	R Sta Marcelina, 177	V Carmosina	2070-6000
Hospital S Paulo da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP)	R Botucatu, 740	V Clementino	3396-0600
Instituto Brasileiro de Controle do Câncer (IBCC)	Av Alcântara Machado, 2576	Mooca	3474-4222
Instituto do Câncer Arnaldo Vieira de Carvalho	R Dr Cesário Mota Júnior, 112	V Buarque	3350-7088
Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (ICESP)	Av Dr Arnaldo, 251	Cerqueira César	3893-2000

REDE DE HOSPITAIS NO ESTADO DE SÃO PAULO

Abaixo, link da rede SUS do Governo do Estado de São Paulo para tratamento de câncer:

UNIDADES DE TRATAMENTO DE CANCER – GOVERNO DO ESTADO DE S PAULO

https://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/cidadao/homepage/destaques/tratamento-de-cancer-pelo-sus/unidades_habilitadas_para_atendimento_em_cancer_no_estado_de_sp.pdf



IMPORTANTE: Cânceres indolentes, detectados desnecessariamente, podem gerar o sobretreamento (INCA, 2021), que é o tratamento de cânceres que não evoluiriam a ponto de ameaçar a vida e pode gerar importante impacto na qualidade de vida dos homens. Estudos apontam para consequências relacionadas à disfunção sexual e urinária (US PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE, 2018).

A doença detectada no rastreamento pode levar à necessidade de realizar novos exames para a investigação diagnóstica, como a biópsia. Isso pode acarretar complicações, como dor, sangramento e infecções, além da ansiedade e estresse no indivíduo e na família (FENTON et al., 2018).

09 NOVEMBRINHO AZUL.

Na esteira do “**Novembro Azul**” o Governo Federal sancionou a Lei Federal 14.694 de 19/10/2023, que criou o “**Novembrinho Azul**” – programa destinado a alertar meninos de até 15 anos sobre os cuidados com a saúde na vida adulta.

O “**Novembrinho Azul**” será realizado, anualmente, no mês de novembro, por meio de ações que tenham como objetivo:

1. Promoção da discussão de especialistas acerca das medidas de prevenção, para meninos de até 15 anos, de condições que sejam fatores de risco de doenças na vida adulta, conforme regulamento;
2. Realização de campanhas de conscientização, com distribuição de material informativo, sobre a importância de investigação de quadros de dor testicular e do aumento de volume escrotal; vacina contra o papilomavírus humano (Human Papillomavirus - HPV); e diagnóstico e tratamento precoces de condições que sejam fatores de risco para doenças na vida adulta, nos termos de regulamento.
3. Capacitação dos gestores locais do Sistema Único de Saúde (SUS) acerca da importância da eficiente disponibilização a meninos de até 15 anos de serviços e procedimentos ligados à prevenção de condições que sejam fatores de risco para doenças na vida adulta;
4. Formação e a capacitação contínuas dos recursos humanos em saúde que lidam com meninos de até 15 anos.

A norma teve origem no PL 3930/2021, aprovado pela Câmara dos Deputados (2022) e pelo Senado (09/2023). Estão previstos debates com especialistas sobre a prevenção de doenças, campanhas de conscientização para esclarecer e orientar os meninos sobre quadros de dor ou aumento de volume dos testículos, vacina contra o papilomavírus humano (HPV) entre outros.



A vida é preciosa. Cuidar da sua saúde o quanto antes permite desfrutá-la plenamente!

Por: Assessoria Parlamentar
Imagens: Internet (www.freepik.com)



SOBRE O VEREADOR SANSÃO PEREIRA

Sansão Pereira, casado com Helena Pereira, nascido em 1960, é nordestino, natural de Passagem Franca (MA). Aos 29 anos tornou-se cristão na Igreja Universal do Reino de Deus, dedicando-se há mais de 32 anos à Obra de Deus como Ministro e também em trabalhos sociais.

Em 2016 foi o idealizador da 'UNISOCIAL – A UNIVERSAL AJUDANDO AS PESSOAS', com o objetivo de atender aos mais necessitados, com doações e serviços, mostrando Deus através destas ações e ganhando almas para o Seu Reino.

Sua atuação direta em comunidades e periferias de São Paulo, acompanhando as necessidades e a luta dos menos favorecidos, fez com que despertasse o desejo de trabalhar politicamente pela melhoria das condições de vida da população, vindo a concorrer em 2020 ao cargo de Vereador por São Paulo. Foi eleito para o seu 1º mandato com 39.709 votos.

Na Câmara municipal é Vice-presidente da Comissão Extraordinária de Apoio ao Desenvolvimento do Turismo, do Lazer e da Gastronomia, estando até 2022 como membro da Comissão de Constituição, e Legislação Participativa e hoje como membro também da Comissão de Política Urbana, Metropolitana e Meio Ambiente.

PROJETOS SOCIAIS DO VEREADOR SANSÃO PEREIRA:

- PL 045/2021 – Define a prática de telemedicina no município de São Paulo – Aprovado por unanimidade na Câmara e já sancionado pelo Prefeito de São Paulo.
- PL 153/2021 – Inclui no calendário da cidade o "DIA DE AÇÃO DE GRAÇAS e VIRADA SOCIAL";
- PL 154/2021 – Dispõe sobre a Campanha de Conscientização e Valorização e Incentivo da Doação de Sangue e/ou Medula Óssea na cidade de São Paulo;
- PL 460/2021 – Dispõe sobre programa de prevenção à gravidez precoce e incentivo ao planejamento familiar em hospitais, clínicas e unidades básicas de saúde públicas e privados;
- PL 528/2021 – Autoriza o poder executivo a instalar restaurantes populares nas comunidades denominado "PROGRAMA RESTAURANTE SOCIAL SP" através de parcerias;
- PL 529/2021 – Altera a lei 14485/2007 para incluir no calendário da cidade de São Paulo a semana da conscientização sobre a importância da Família Tradicional SP;
- PL 580/2021 – Dispõe sobre concessão de isenção de pagamento de tarifa no sistema de transporte coletivo de São Paulo para pessoas em tratamento nos centros de atenção psicossocial, centros de convivência e cooperativa chamado "passe livre para o cuidado".
- PL 638/2021 – Dispõe sobre a substituição do pictograma de sinalização indicativa de vagas, assentos, filas e outros serviços prioritários para a pessoa idosa;
- PL 751/2021 – Proíbe a implantação de banheiros unissex ou sem gênero nos estabelecimentos que se especifica no município de São Paulo;
- PL 158/2023 – Dispõe sobre a instalação de sistema eletrônico de segurança do tipo botão de pânico nas escolas públicas da rede de educação municipal;

CONHEÇA TODOS OS PROJETOS DE LEI DO VEREADOR SANSÃO PEREIRA

<https://www.saopaulo.sp.leg.br/vereador/sansao-pereira/>



Na lista dos 13 mais votados da Câmara Municipal, Sansão Pereira é líder em trabalhos sociais.



www.sansaopereira.com.br
contato@sansaopereira.com.br
11 3396-3963



VEREADOR
SANSÃO
PEREIRA

f sansaopereiraoficial sansao_pereira



VEREADOR
SANSÃO
PEREIRA



CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO

Palácio Anchieta
Viaduto Jacareí, 100 - 6º andar - Sala 615
CEP 01319-900 - São Paulo - SP

Republicanos 10