

# Toque sem Frescura

Falta de informação faz com que o câncer de próstata seja tabu entre os homens



**A**tualmente, o câncer de próstata é um dos mais comuns entre os homens. As estatísticas apontam que esse tipo é o segundo maior causador de mortes no País e que boa parte dos portadores não tem ciência de que possui a doença. Geralmente, ela afeta homens acima dos 50 anos de idade e, nessa fase, os riscos de incidência e mortalidade se elevam consideravelmente. Nos últimos anos, houve um crescimento no número de casos de câncer, em geral, devido ao aumento da expectativa de vida da população.

De acordo com dados do Inca - Instituto Nacional de Câncer, em 2008, foram registradas no Brasil aproximadamente 50 mil manifestações do problema na próstata. Apenas no Estado de São Paulo, a estimativa é de 64,3 casos para cada 100 mil habitantes.

### Riscos

Segundo estudos do Inca, indivíduos com parentes próximos, como pais e irmãos, que apresentaram câncer de próstata têm, de três a 10 vezes, mais chances de desenvolver a doença antes dos 60 anos,

quando comparado com a população em geral. Nesses casos, a prevenção deve começar a partir dos 40, já que nem sempre os fatores hereditários são decisivos para o surgimento da moléstia.

Estima-se que os hábitos alimentares também contribuam para a formação do câncer, mas ainda não existe comprovação. Porém, os estudos científicos indicam que uma dieta balanceada e rica em frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais e com menos gordura, especialmente a de origem animal, pode ser uma forma de evitar essa e outras complicações ao longo da vida.

Ainda não há uma maneira comprovada de prevenção, mas a prática de exercícios aliada a uma alimentação saudável, sem abuso de álcool ou cigarro podem evitar a doença.

### Diagnóstico

Por ser um problema que, normalmente, não apresenta sintomas no início, a detecção pode ser demorada. Hoje, é constatado que o paciente está com câncer de próstata por meio de alguns métodos. Exame de sangue (PSA): preci-

sa ser realizado anualmente após os 45 anos; toque retal: deve ser feito uma vez por ano por um urologista. O teste pode indicar alguma alteração mesmo com níveis normais do PSA; ultrassom transretal: aponta pequenos tumores em áreas nas quais o toque retal não alcança.

A biópsia é feita em último caso, apenas quando alguma anormalidade é encontrada nos exames. O tratamento varia de acordo com o estágio do câncer. O método utilizado precisa ser individualizado e discutido entre médico e paciente.

### Tabu

Diversos homens ainda encaram o assunto com preconceito devido aos mitos relacionados aos exames. Para conscientizar o sexo masculino, desde 2004, a Sociedade Brasileira de Urologia promove o Dia Nacional de Combate ao Câncer de Próstata, realizado em 17 de novembro. A campanha consiste em alertar a população sobre os tratamentos e sintomas e, principalmente, acabar com o preconceito em relação ao toque retal.