

Casos de câncer de próstata aumentam no Brasil

Novembro Azul alerta para homens terem mais atenção e cuidado com a saúde

Este é o mês de incentivar os homens a cuidarem da saúde. A campanha Novembro Azul visa principalmente alertar sobre os crescentes casos de câncer de próstata no Brasil e no alto índice de mortes pela doença, que poderiam ser evitadas com cuidados, prevenção e diagnóstico precoce. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), o câncer de próstata ocupa a segunda posição entre os tipos mais frequentes de câncer no país, atrás apenas do câncer de pele. Entre os homens, é o câncer mais incidente em todas as regiões. Em 2023, a doença matou mais de 17 mil homens, uma média de 47 por dia. E a previsão é de que haja um aumento de 85% de mortes até 2024.

O urologista Lucilio Medeiros Neto, membro da SBU, destaca que o diagnóstico tardio é um fator que reduz as chances de cura e aumenta a letalidade da doença. Para prevenir a doença e detectá-la em estágio inicial,

é importante a realização periódica de exames e consultas com o especialista. “A mulher vive em média mais sete anos do que o homem, justamente porque se cuida mais e melhor. E isso vem desde a adolescência”, explica o médico. “A menina sai do pediatra e passa a se consultar regularmente com o ginecologista. O menino não dá continuidade nos cuidados. Isso é uma cultura que precisamos mudar”, ressalta.

A geriatra e clínica geral Márcia Umbelino destaca a importância de adolescentes e jovens adultos do sexo masculino buscarem consultas e exames periódicos para acompanhar suas condições de saúde não só no que diz respeito à urologia, mas à saúde como um todo. “Diabetes, hipertensão, colesterol, vida sedentária, obesidade, são fatores que estão aliados a tumores como o câncer de próstata. Quando tratamos dessas condições, estamos prevenindo doenças mais graves, como o câncer de próstata, por exemplo”, explica Márcia Umbelino. “Seja um urologista, seja um clí-



Freepik

Especialistas destacam outras doenças que atingem mais o público masculino

nico geral, o homem precisa ter consciência de que não é somente a mulher que precisa de um check up anual”, completa.

Uma das propostas da campanha Novembro Azul deste ano, é chamar a atenção para o

fato de que o câncer de próstata apresenta poucos sintomas em sua fase inicial e que, se o homem esperar por esses sintomas, pode descobrir uma doença em estágio avançado e possivelmente em metástase (quando as cé-

lulas cancerígenas se espalham para outros órgãos). “É preciso desmistificar o exame de toque retal e o exame de PSA, e incentivar os homens a cuidarem da saúde”, pontua o urologista Lucilio Medeiros Neto.

Desmistificando o diagnóstico

De acordo com o especialista, o exame de sangue avalia a proteína produzida pelo tecido prostático, enquanto o exame de toque retal pode ajudar a detectar a doença em fase inicial. “Vemos muitos homens achando que fazer o PSA depois do 40 é suficiente, mas, atualmente, não há nada que substitua o exame de toque. São testes complementares, com finalidades distintas. Depois dos 50, então, não dá pra deixar de fazer! Dura apenas alguns segundos, não causa dor nem desconforto e pode salvar vidas!”, alerta o médico.

Prevenção

A médica Márcia Umbelino acrescenta que alguns fatores que podem ajudar a prevenir o câncer de próstata são: ter uma alimentação saudável, manter o peso corporal adequado, praticar atividade física, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Geriatra lança curso com dicas para quem cuida de pessoas com Alzheimer

Conviver e cuidar de quem sofre de doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, pode ser angustiante e desafiador. Além de ter que conviver com um ente querido que não te reconhece mais, é preciso lidar com a dependência e cuidados especiais que vão sendo exigidos conforme o quadro demencial vai progredindo. Pensando nesse público que cresce na mesma proporção do aumento do número de idosos no país, a geriatra e clínica geral Márcia Umbelino acaba de lançar o “ABC do Alzheimer”, um manual em forma de curso online para dar o devido suporte e orientações para esses cuidadores. “O objetivo é informar e preparar os familiares e cuidadores, oferecendo as ferramentas necessárias para lidar com a complexidade da doença. Com clareza, é possível enfrentar os desafios e viver uma vida mais

segura”, comenta a médica.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil tem hoje mais de 1,7 milhão de brasileiros vivendo com demência - e os números tendem a ser subnotificados, segundo especialistas a realidade pode ser até 3 vezes maior - e, considerando que cada paciente pode ter até 3 cuidadores se revezando, estima-se que cerca de 6 milhões de brasileiros exercem esta função. Um outro estudo, feito pela Fundação Seade, em 2023, sobre cuidadores nos domicílios em São Paulo, 94% das pessoas com demência são assistidas em casa pelos seus familiares.

Esse cenário reflete uma realidade que afeta especialmente as mulheres, que constituem a maioria dos cuidadores informais. De acordo com o IBGE, em 2022, cerca de 2,5 milhões de mulheres deixaram de trabalhar fora de casa para se dedica-



Divulgação

Márcia explica como protelar a evolução da doença

rem ao cuidado de parentes e familiares. Uma função que exige uma carga mental e física significativa, além de envolver uma rotina exaustiva. No entanto, com as ferramentas e conhecimentos adequados, essas mulheres podem desenvolver habilidades de

cuidado que vão facilitar o dia a dia e ajudá-las a alcançar um equilíbrio emocional.

Com essa perspectiva, Márcia Umbelino oferece um conteúdo com linguagem simples e didática, adaptado para o público leigo. “Estamos falando não

só para profissionais, mas também para parentes e todos que lidam com pessoas próximas nessas condições. Aqueles que enfrentam diariamente a exaustão, a pressão emocional e a necessidade de constante adaptação às demandas dos pacientes”, ressalta Márcia Umbelino.

O curso oferece uma formação prática e acessível para todos, abordando as principais características do Alzheimer, sua progressão e a importância do apoio de profissionais de saúde. Os participantes aprenderão sobre alimentação, higiene, segurança e como lidar com as mudanças na rotina do paciente. “O curso visa melhorar a qualidade de vida tanto do paciente quanto de quem cuida! O material conta com dicas importantes como administração dos medicamentos, orientação para uma comunicação eficaz com o paciente, dicas

de atividades para acalmar ou estimular foco e concentração - dependendo da necessidade -, dicas para lidar com a síndrome do por do sol, evitar quedas, dentre outros tópicos que costumam gerar dúvidas e angústias”, explica a médica especialista em longevidade, acrescentando que os cuidadores são um importante elo entre médico e paciente no enfrentamento da evolução da doença.

O curso “ABC do Alzheimer: Do Amor aos Cuidados Práticos”, está disponível na plataforma Hotmart, pelo valor de R\$199,99, que pode ser parcelado. Todos os participantes receberão um certificado ao final do curso, comprovando o aprendizado sobre o cuidado e a compreensão da Doença de Alzheimer e terão acesso permanente ao material informativo para consultar sempre que sentir necessidade.

Doenças da coluna mais comuns nos homens

Durante o mês de Novembro Azul, a conscientização sobre a saúde do homem vai além do câncer de próstata e inclui também outros aspectos da saúde masculina, como o cuidado com a coluna vertebral. Pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) aponta que 46% dos homens só vão ao médico quando sentem alguma dor ou desconforto. Problemas como a Espondilite anquilosante, uma condição inflamatória que afeta 3 vezes mais os homens que as mulheres, podem comprometer seriamente a qualidade de vida se não forem diagnosticados e tratados precocemente. Hérnia de disco, estenose espinhal e estiramento muscular são outras condições da coluna que afetam mais os homens que as mulheres e que merecem atenção.

O ortopedista e especialista

em coluna Juan Aquino, explica que é crucial que os homens fiquem atentos a dores, rigidez ou desconforto na coluna que causa alguma limitação, e procurem logo um especialista. “É preciso lembrar que o autocuidado vai além do exame de próstata. É um compromisso com a saúde integral, e o Novembro Azul é uma excelente oportunidade para que os homens se conscientizem da importância de cuidar de todas as partes do corpo, incluindo a coluna”, comenta Aquino.

Na espondilite anquilosante, os principais sintomas são: dores contínuas na lombar e dorsal, que podem se estender pela coluna inteira ou parte dela, além de dor e inchaço nas articulações dos ombros, joelhos e tornozelos, muitas vezes associada a lesões reumáticas. “Outros sintomas frequentes são dor e rigidez no quadril e



Pexels/ Towfiqu Barbhuiya

Ortopedista explica que problemas podem ser prevenidos

nas articulações entre a pelve e a coluna, além da dificuldade para expandir completamente o tórax, causando limitações até mesmo para respirar fundo”, pontua Juan Aquino que é membro das Sociedades de Colunas no Brasil (SBC), nos

Estados Unidos (NASS), na Europa (Eurospine) e no mundo (AO Spine).

O tratamento precoce é crucial, especialmente quando falamos da espondilite anquilosante, pois é uma doença crônica, que não tem cura, mas que,

com tratamento é possível desacelerar sua progressão, aliviando a dor e a rigidez na coluna, além de evitar o surgimento de complicações e deformidades futuras. “A intervenção rápida pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes e ajudar a manter a mobilidade ao longo do tempo.” acrescenta Aquino.

Já a hérnia de disco, de acordo com dados da Academia Americana de Cirurgiões Ortopédicos, é mais comum entre homens com idades entre 20 e 50 anos. Os sintomas incluem dores, fisgadas e falta de força nos membros. “O aumento da prevalência da hérnia de disco entre os homens pode ser atribuído a vários fatores, incluindo hábitos de vida não saudáveis, como obesidade, tabagismo e má postura. Além disso, a prática de atividades físicas sem o devido repouso

pode agravar a situação”, afirma o especialista.

Já a Estenose Espinhal é uma das condições mais frequentes que afetam a coluna vertebral, especialmente em homens com mais de 50 anos. Essa condição resulta do envelhecimento natural da coluna, que pode ocorrer em diferentes graus, provocando alterações na coluna vertebral que podem levar à compressão da medula espinhal e das raízes nervosas. Essas compressões podem resultar em sintomas como dor, fraqueza e limitações de movimento, afetando consideravelmente a qualidade de vida dos pacientes. “É fundamental que os homens nessa faixa etária estejam atentos a qualquer sinal de desconforto nas costas e busquem avaliação médica para um diagnóstico precoce e um tratamento adequado”, reforça Aquino.