

### **Tudo azul em novembro – vamos falar sobre câncer de próstata**

Azul é a cor mais quente neste novembro, com prédios, monumentos, hospitais coloridos para chamar a atenção dos rapazes que estão chegando aos 50 anos (e também para quem está acima dessa faixa etária): está na hora de checar sua próstata. Não precisa sentir medo. Esqueça as piadas preconceituosas sobre o exame de toque. É rápido, indolor – ainda que cause um pequeno desconforto -- e pode salvar sua vida.

Como quase todos os tipos de câncer, o da próstata também não costuma apresentar sintomas no início – importante, então, fazer os exames para o diagnóstico precoce. E como em todos os tipos de câncer, a prevenção é essencial. É para começar já.

### **Hábitos saudáveis para prevenir o câncer de próstata**

Alimentação saudável, exercícios físicos, nada de cigarro, devagar com o álcool e com as calorias para não engordar demais – as clássicas recomendações de saúde são sim fundamentais. Além de evitar o câncer, deixam você cheio de disposição, bom humor, ótima aparência.

-

Jogar aquele futebol no fim de semana é ótimo, desde que você mantenha uma rotina de exercícios durante a semana. Se não der para ir à academia, caminhe, ande de bicicleta, suba escadas, corra no parque. Não deixe seu corpo parado no dia a dia para só suar a camisa no domingo.

-

Prato colorido é prato equilibrado: legumes, verduras, proteínas, grãos, carboidratos, tudo o que você precisa.

-

Uma dica saborosa é abusar do vermelho na mesa, comendo muita melancia, goiaba, tomate. Eles contêm licopeno, substância antioxidante que ajuda a inibir alterações no DNA das células que provocam o surgimento do câncer. O tomate, então, é campeão: cozido, melhor ainda.

-

Higiene é saúde: fique atento à limpeza correta do pênis. E use camisinha para prevenir doenças, como a infecção pelo HPV (papiloma vírus), um grande fator de risco do câncer.

### Quando iniciar os exames preventivos

Médicos indicam os exames a partir dos 50 anos de idade, mas quem tiver na família casos de jovens com câncer de próstata deve começar mais cedo, aos 45 anos.

-

**Exame de PSA:** O PSA (sigla em inglês do antígeno prostático específico) é uma substância normalmente produzida pela próstata, e que está presente no sêmen e no sangue. Na maioria dos homens os níveis de PSA estão abaixo de 4 (4ng/numberame) e o câncer pode aumentar essa taxa. Se o exame mostrar a taxa entre 4 e 10, há uma chance em quatro de câncer na próstata. Quanto maiores os valores, maiores as chances de câncer.

-

**Exame de toque retal:** serve para identificar áreas irregulares ou endurecidas na próstata. É menos preciso que o exame de sangue PSA, mas é capaz de detectar tumores mesmo que o exame de sangue esteja normal.

Os 2 exames quando juntos aumenta a sensibilidade e especificidade para o diagnóstico.

**Fonte: Dr. Gustavo Cardoso Guimarães, Chefe do Núcleo de Urologia, CRM 80506**