

# Novembro *Azul:*

Prevenção e  
Diagnóstico Precoce  
do Câncer de Próstata



# Por que falar de **Novembro Azul:**

O câncer de próstata é o tumor atualmente mais frequente nos homens brasileiros (excluindo pele não melanoma) e responde por uma fatia relevante dos diagnósticos oncológicos masculinos. A mortalidade ainda é significativa, mas cai quando a doença é identificada cedo, fase em que as chances de cura são muito maiores.





## **O que é a próstata e como esse câncer surge**

A próstata é nada mais nada menos que uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada abaixo da bexiga. Sua função primária é produzir parte do líquido seminal. O câncer aparece quando células da próstata passam a se multiplicar de forma anormal, formando um tumor que pode permanecer localizado por anos ou avançar para outros órgãos.

## Sinais e sintomas (e por que o silêncio preocupa)

No começo, a maioria dos casos não causa sintomas. Quando surgem, podem incluir jato urinário fraco, urgência para urinar, dor ao urinar, sangue na urina ou no sêmen e dor óssea (em doença avançada). Justamente por ser, em geral, silencioso no início, o diagnóstico precoce exige acompanhamento regular.

## Quem tem maior risco

-  Idade: o risco cresce após os 50 anos
-  Histórico familiar: pai, irmão ou tio com câncer de próstata, especialmente se antes dos 60 anos
-  Homens negros: maior incidência e mortalidade
-  Obesidade e síndrome metabólica

## Rastreamento e diagnóstico: decisão compartilhada

O acompanhamento pode incluir:

- PSA (exame de sangue) e toque retal (avalia tamanho, consistência e presença de nódulos). Eles se complementam: parte dos tumores não eleva o PSA de forma relevante, e alterações ao toque podem ser o primeiro sinal.
- Confirmação por biópsia guiada por imagem quando há suspeita clínica ou laboratorial.
- Exames de imagem (quando indicados) para estadiamento.

### Quando conversar sobre rastreamento:

- A partir dos 50 anos para homens sem fatores de risco;
- A partir dos 45 anos para quem é de alto risco (história familiar, homens negros).

A decisão deve ser individualizada com um profissional de saúde, ponderando benefícios (detectar cedo e tratar com mais chance de cura) e possíveis danos (biópsias desnecessárias, sobrediagnóstico).



## Hábitos que reduzem risco e melhoram a saúde global:

- Manter peso adequado, praticar atividade física regular e priorizar alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, grãos integrais e menos gordura de origem animal
- Não fumar e moderar álcool
- Controlar pressão, glicemia e colesterol com acompanhamento periódico

## Saúde do homem vai além da próstata

- Infecções sexualmente transmissíveis: uso de preservativo e vacinação conforme calendário
- Novembro azul: a legislação federal instituiu ações educativas para meninos até 15 anos, com foco em dor testicular/alterações escrotais e vacinação contra HPV (indicada de 9 a 14 anos). Prevenir e educar desde cedo faz diferença.

**Manter os exames em dia hoje é ganhar tempo e qualidade de vida no futuro.**



# Agende uma reunião para falar com um especialista

Dra. Marcela L. F.  
Candido

Diretora Técnica  
Médica

CRM-SP 176.449 |  
RQE 105663

## Canais de comunicação da Bolder Medical:



[boldermedical.com.br](http://boldermedical.com.br)



(19) 99938-1842




(19) 99938-1842



[contato@boldermedical.com.br](mailto:contato@boldermedical.com.br)

Siga nossos perfis nas  
redes sociais e acompanhe  
o nosso blog

 <https://boldermedical.com.br/blog>

