

## Cirurgia da próstata: efeitos, recuperação e cuidados essenciais no dia a dia

---

*Recuperação exige orientação adequada, acompanhamento contínuo e estratégias que ajudam a preservar qualidade de vida*

Por Marcos Tobias Machado, urologista, via Brazil Health\*

A prostatectomia — cirurgia de retirada da glândula indicada em muitos casos de câncer de próstata localizado — traz excelentes taxas de controle da doença. No entanto, como todo procedimento de grande porte, pode gerar efeitos colaterais temporários ou persistentes.

Entender esses impactos e saber como reduzi-los faz toda a diferença na recuperação e no bem-estar do paciente.

Os dois efeitos mais conhecidos após a prostatectomia são a incontinência urinária e a disfunção erétil. Ambos se relacionam à anatomia da região. A próstata fica muito próxima do esfíncter urinário e dos nervos responsáveis pela ereção. Mesmo com técnicas modernas e cirurgiões experientes, é possível que essas estruturas sofram alguma interferência durante a retirada do órgão.

A incontinência é mais frequente nos primeiros meses e costuma se manifestar como escapes ao tossir, rir ou levantar peso. Já a disfunção erétil depende de fatores como idade, função sexual prévia, presença de doenças associadas e do quanto os feixes nervosos puderam ser preservados durante a cirurgia.

Outro possível efeito é a redução do comprimento aparente do pênis, causada por alterações no suporte anatômico após a retirada da próstata. Além disso, alguns pacientes relatam mudanças no orgasmo, já que não há mais emissão de sêmen, o que modifica a sensação associada ao clímax.

Apesar disso, a maioria das complicações tende a melhorar com o tempo. A recuperação é gradual e pode levar meses, especialmente no caso da função sexual.

## O valor da cirurgia robótica

A preservação do esfíncter urinário e da inervação que passa muito próxima à próstata são princípios da cirurgia robótica que promovem os melhores resultados.

A ampliação da imagem em 3D, a supressão do tremor e a delicadeza dos instrumentos oferecidos pelo robô, associadas a um cirurgião experiente, são fundamentais para o sucesso dessa preservação.

## O que ajuda na recuperação urinária e sexual

Existem estratégias bem estabelecidas para acelerar o retorno da continência urinária. Os exercícios do assoalho pélvico, orientados por fisioterapeutas especializados, fortalecem os músculos responsáveis pelo fechamento da uretra e podem antecipar a recuperação. Em muitos casos, o treinamento começa antes da cirurgia, o que melhora ainda mais os resultados. Técnicas complementares, como biofeedback e eletroestimulação, também podem ser usadas quando necessário.

Para a função sexual, a chamada reabilitação peniana tem papel central. Ela pode incluir o uso de medicamentos inibidores de PDE5, como os indicados para disfunção erétil, além de bombas a vácuo e, em alguns casos, injeções intracavernosas.

O objetivo é estimular a oxigenação dos tecidos do pênis nos primeiros meses após a cirurgia, período em que a ereção espontânea pode estar reduzida. Quanto mais cedo essa reabilitação é iniciada, maiores são as chances de uma recuperação satisfatória.

Outro ponto importante é o controle rigoroso de fatores de risco. Diabetes, hipertensão, colesterol alto e tabagismo pioram a função erétil e atrasam a cicatrização. Ajustes de hábitos, sono adequado, alimentação balanceada e prática regular de atividade física são aliados na recuperação plena.

## Quando os efeitos persistem

Embora muitos pacientes recuperem a continência e a função sexual ao longo do primeiro ano, uma parcela pode manter algum grau de limitação. Nesses casos, há opções eficazes.

Para escapes urinários persistentes, dispositivos como slings masculinos ou o esfíncter urinário artificial podem devolver o controle e a qualidade de vida.

Já para disfunção erétil resistente aos tratamentos clínicos, a prótese peniana é uma alternativa segura e com altos índices de satisfação.

A chave está na individualização. Cada paciente responde de forma distinta conforme idade, estado geral, técnica cirúrgica utilizada, preservação dos nervos e condições pré-operatórias. O acompanhamento próximo com o urologista permite identificar precocemente eventuais dificuldades e ajustar o tratamento.

A prostatectomia salva vidas, e os avanços cirúrgicos tornaram seus efeitos colaterais cada vez mais manejáveis. Com informação clara, medidas preventivas e reabilitação adequada, a maioria dos pacientes consegue retomar suas atividades, relações e rotinas com qualidade. O processo exige paciência, orientação e cuidado, mas, quando bem conduzido, os resultados tendem a ser extremamente positivos.

Marcos Tobias Machado, urologista, doutor pela Universidade de São Paulo (USP), membro da Brazil Health

(Este texto foi produzido em uma parceria exclusiva entre VEJA SAÚDE e Brazil Health)

<https://saude.abril.com.br/medicina/cirurgia-prostata-recuperacao-cuidados/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Veja Saúde