

Publicado em 26/11/2025 - 09:52

Por que cuidar da próstata pode salvar sua vida

Câncer de próstata ainda causa 48 mortes por dia no Brasil, apesar de ter mais de 90% de chance de cura quando diagnosticado precocemente

Por Maurício Cordeiro

O Novembro Azul é uma campanha mundial de conscientização sobre a saúde do homem, com foco especial na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata. Essa campanha se iniciou na Austrália em 2003, com dois amigos, Travis Garone e Luke Slattery, em um bar em Melbourne. Inspirados por uma conhecida que arrecadava fundos para campanhas do Outubro Rosa, que visa conscientizar sobre o câncer de mama, decidiram lançar o desafio para seus amigos: crescer um bigode durante o mês de novembro, como uma forma de chamar atenção para os cuidados com a saúde masculina e reforçar a importância de olhar para a próstata.

Foi aí que surgiu o movimento Movember Azul: uma junção das palavras Moustache (bigode em inglês) e November (novembro em inglês). Naquele ano, foram 30 participantes. Em 2004, o movimento ganhou proporções maiores com a criação da Movember Foundation, que tinha como objetivo desenvolver campanhas de conscientização sobre o câncer de próstata e arrecadar fundos para a Fundação Australiana de Câncer de Próstata. No Brasil, a iniciativa foi adotada como Novembro Azul e ampliada, passando a abordar o cuidado integral na saúde do homem.

Todos os anos, a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) realiza uma grande campanha digital com vídeos, lives e conteúdos que tratam de diversos aspectos da saúde masculina e, claro, da próstata.

Quais os sinais e como se prevenir?

A doença é silenciosa, pois pode não causar sintomas em uma fase inicial. Já em estágios mais avançados podem surgir sinais como:

- Presença de sangue na urina ou no sêmen
- Aumento da frequência urinária
- Fluxo urinário fraco ou interrupções ao urina
- Disfunção erétil
- Dores nos ossos

O diagnóstico precoce é fundamental porque aumenta muito as chances de cura, acima de 90%. Quando o paciente espera o aparecimento de sintomas, geralmente a doença já está em fase avançada, situação em que muitas vezes só é possível oferecer tratamentos paliativos.

Os principais exames de rastreamento são o PSA (exame de sangue) e o toque retal. A recomendação da SBU é que homens a partir dos 50 anos devem conversar com o seu urologista sobre a necessidade de realizar os exames preventivos. Para aqueles com histórico familiar de câncer de próstata (pai, irmão, avô) e pessoas negras, o acompanhamento deve começar aos 45 anos.

Fatores genéticos são extremamente importantes no câncer de próstata. Quando um homem tem um parente de primeiro grau com a doença, o risco praticamente dobra. Se houver dois parentes de primeiro grau afetados, esse risco pode chegar a triplicar.

Um estudo publicado recentemente no New England Journal of Medicine mostrou o resultado do acompanhamento de mais de 162 mil homens entre 55 e 69 anos por um período de 23 anos. Eles foram divididos em dois grupos e entre os submetidos a testes de PSA houve redução da mortalidade em 13%. O estudo mostrou o que a experiência clínica já indicava: o rastreamento com o PSA salva vidas. Com análise individualizada, o exame pode ajudar no diagnóstico do câncer de próstata – um tipo de tumor de crescimento lento, na maioria das vezes.

Número de mortes preocupa

Infelizmente, o número de óbitos em decorrência de câncer de próstata ainda é elevado no Brasil. Em 2024 foram registradas 17.587 mortes, 48 por dia, segundo dados do Sistema de Informações de Mortalidade do Ministério da Saúde. Um crescimento de 21% em relação a 2015. E o cenário em outros países não é muito diferente. De acordo com um estudo conduzido pela Comissão de Câncer de Próstata da Lancet, uma das revistas científicas mais importantes do mundo, estima-se que até 2040 teremos um aumento global na mortalidade pela doença para quase 700.000 mortes.

Estilo de vida também importa

Para prevenção do câncer de próstata são recomendados: dieta equilibrada rica em frutas e grãos, realizar atividade física regularmente, evitar excesso de álcool e não fumar. O estilo de vida é associado a formas mais agressivas da doença, principalmente a obesidade.

Homem que se cuida vive mais e melhor; para o câncer de próstata, a prevenção é o melhor tratamento. Faça seus exames regularmente.

Dr. Maurício Cordeiro, coordenador do Departamento de Uro-Oncologia da Sociedade Brasileira de Urologia e coordenador do Grupo Uro-Oncologia ICESP/FMUSP

<https://veja.abril.com.br/coluna/letra-de-medico/por-que-cuidar-da-prostata-pode-salvar-sua-vida/>

Veículo: Online -> Site -> Site Veja