

Oncologista explica se fazer xixi sentado previne o câncer de próstata

O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, mas o tabu ainda é uma barreira para buscar informação e atendimento médico

Bethânia Nunes

O câncer de próstata é o tumor maligno mais comum entre homens no Brasil, depois do de pele, segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca). Por medo, desconhecimento ou tabu, muitos homens preferem não conversar sobre ele e acabam esbarrando em informações erradas sobre a prevenção da doença, como a que fazer xixi sentado pode reduzir o risco.

O oncologista Márcio Almeida, da Oncoclínicas, esclarece que não existe nenhuma evidência científica que relacione a posição ao urinar (sentado ou em pé) com o desenvolvimento ou a prevenção do câncer de próstata.

“Do ponto de vista oncológico, não faz sentido. O câncer de próstata se desenvolve a partir de alterações genéticas e celulares ao longo dos anos, influenciado por fatores como idade, genética, histórico familiar, etnia e estilo de vida. A ideia de que ‘forçar um músculo ao urinar em pé’ causaria câncer não tem base médica ou fisiológica”, aponta o médico, membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC).

Câncer de próstata

- O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do de pele, segundo o Ministério da Saúde.
- Na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Os sinais mais comuns incluem dificuldade de urinar, demora em começar e terminar de urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina e necessidade de ir ao banheiro mais vezes durante o dia ou à noite.
- As causas não são totalmente conhecidas, mas alguns fatores como idade, histórico familiar, obesidade, alimentação, tabagismo e exposição a produtos

químicos podem aumentar o risco.

- A doença é confirmada após a biópsia, que é indicada ao encontrar alguma alteração no exame de sangue (PSA) ou no toque retal, que são prescritos a partir da suspeita do médico especialista.

A urologista Karin Anzolch, diretora de comunicação da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), acredita que a confusão gerada pela ideia de que urinar sentado poderia prevenir o câncer de próstata pode vir do fato de que a prática pode facilitar o esvaziamento da bexiga.

“Mas isso não tem relação com prevenção de câncer, e sim com conforto ou necessidade funcional da pessoa”, aponta a médica.

Mas afinal de contas, há benefícios em urinar sentado?

Embora não previna o câncer de próstata, os médicos afirmam que o hábito pode trazer algum conforto ou benefício funcional para certos grupos. Entre eles, Karin destaca:

- Homens com sintomas urinários (jato fraco, esforço, esvaziamento incompleto);
- Homens com próstata aumentada;
- Homens com disfunções do assoalho pélvico;
- Homens com dificuldade de equilíbrio ou força nos membros inferiores;
- Pessoas com dificuldade de deambular, dor, instabilidade ou tonturas, especialmente idosos;
- Homens com risco de quedas no banheiro, principalmente à noite.

“Nesses casos, sentar-se para urinar aumenta a segurança, reduz o risco de quedas e pode tornar a micção mais eficiente. Mas se um homem percebe que só consegue urinar bem sentado, isso pode indicar uma disfunção urinária ou neuromuscular e deve ser avaliado por um urologista”, conta a médica.

O oncologista Márcio Almeida ainda destaca que a prática também pode reduzir respingos e facilitar a higiene em ambientes domésticos. “Ou seja, é uma escolha pessoal ou de conforto, não uma recomendação médica universal”, diz Almeida.

Bons hábitos urinários

A urologista aponta como bons hábitos urinários: fazer xixi sem pressa e sem esforço; ir ao banheiro sempre que sentir vontade, beber água e procurar avaliação médica diante de mudanças no padrão urinário.

Prevenção do câncer de próstata

Não existe um método que garanta a prevenção do câncer de próstata, mas estratégias que reduzem o risco ao longo da vida e favorecem o diagnóstico precoce. Entre eles, os médicos indicam:

- Seguir um estilo de vida saudável, com atividade física, alimentação balanceada e controle do peso;
- Evitar tabagismo;
- Fazer acompanhamento urológico regular;
- Realizar PSA e exame clínico conforme indicação individualizada.

Homens com 50 anos devem ir ao médico para se informar sobre os exames da próstata, se pertencente a grupo de risco (com histórico familiar, obesos ou da raça negra), devem conversar com seu médico para iniciar o acompanhamento regular aos 45 anos.

“Urinar sentado não causa e nem previne câncer de próstata. A prevenção passa por informação de qualidade, hábitos saudáveis e acompanhamento médico”, afirma o oncologista.

<https://www.metropoles.com/saude/xixi-sentado-cancer-prostata-oncologista>

Veículo: Online -> Site -> Site Metrôpoles - Brasília/DF