



**ASPEC**

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

ENTENDENDO O  
CÂNCER DE PRÓSTATA:

UM GUIA PARA  
**HOMENS**

*Conheça os sinais* – Cuide da Saúde



INFORMAÇÃO ESSENCIAL  
PARA A SAÚDE MASCULINA



# EXPEDIENTE

**Realização:** Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC

**Apoio:** Astellas Farma Brasil

**Colaboração Técnica:**

- Associação Feminina de Prevenção e Combate ao Câncer de São João Nepomuceno - ASFECER
- Associação Brasileira de Portadores de Câncer - AMUCC
- Naspec-Núcleo Assistencial para Pessoas com Câncer.

**Projeto gráfico:** Anna Luiza Moreira Pedroso

Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC 2024  
Endereço: Rua Padre Paulo Rególio nº27, bairro Céu Azul  
Redes sociais: @aspecsolidaria  
E-mail: contato@aspecsolidaria.org.br  
Telefone: (31)3567-0229  
Dados bancários: Caixa Econômica Federal Agência:  
2426 Operação: 003 Conta :1146-7  
CNPJ:15.251.909/0001-90

# INTRODUÇÃO

Este guia foi criado com o objetivo de fornecer informações essenciais e acessíveis sobre o **câncer de próstata**, uma das condições mais comuns que afetam **homens** em todo o mundo. Nosso propósito é educar e conscientizar sobre a importância da **prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado.**

# ÍNDICE

<b>1. Introdução ao Câncer de Próstata</b> .....	<b>04</b>
<b>2. Entendendo a Detecção Precoce</b> .....	<b>08</b>
<b>3. Diagnóstico</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Tipos de Tratamentos</b> .....	<b>14</b>
<b>5. Suporte Psicológico e Social</b> .....	<b>23</b>
<b>6. Estilo de Vida Saudável</b> .....	<b>25</b>
<b>7. Sobre a ASPEC</b> .....	<b>33</b>

Introdução ao

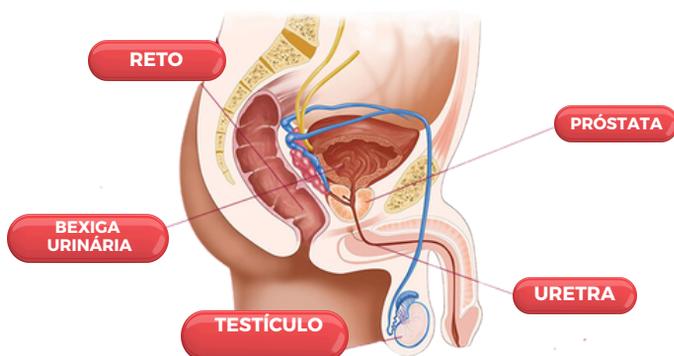
# CÂNCER DE PRÓSTATA

# MAS A FINAL, O QUE É A PRÓSTATA?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que contribui para a produção do sêmen. Ela está localizada abaixo da bexiga por onde passa a uretra, o canal responsável pela saída da urina e do sêmen. A proximidade desses órgãos faz com que alterações na próstata possam ter repercussão na bexiga e na uretra.

# E O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

- Em termos gerais, a doença é resultado de uma multiplicação desordenada das células da próstata. Na presença do câncer, a glândula endurece, e em estágio inicial, não apresenta sintomas notáveis para o paciente. Diante desses fatos, exames de rastreamento frequentes são fundamentais para o diagnóstico precoce da doença, aumentando assim as chances de cura.
- De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), no Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, ficando atrás apenas do câncer de pele não melanoma, conforme informações do próprio INCA. Esse tipo de câncer é mais prevalente em homens com mais de 50 anos, sendo a sua taxa de incidência maior em países desenvolvidos em comparação com países em desenvolvimento.



## ESTATÍSTICAS NO BRASIL:

**Estimativa de novos casos:** 72 mil casos novos estimados a cada ano do próximo triênio, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. (Estimativa 2023 - INCA)

# FATORES DE RISCO

O FATOR DE RISCO PARA UMA DOENÇA REFERE-SE A QUALQUER CARACTERÍSTICA, CIRCUNSTÂNCIA OU COMPORTAMENTO QUE AUMENTA A PROBABILIDADE DE UMA PESSOA DESENVOLVER ESSA DOENÇA. TER UM OU VÁRIOS FATORES DE RISCO NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ TERÁ A DOENÇA, MAS QUE A ATENÇÃO DEVERÁ SER REDOBRADA.

## IDADE

A chance de desenvolver câncer de próstata aumenta significativamente após os 50 anos. Aproximadamente 60% dos casos são diagnosticados após os 65 anos. Mesmo na ausência de sintomas, homens que apresentam histórico familiar devem ir ao urologista anualmente a partir dos 45 anos. Caso não haja histórico familiar, devem ir a esse médico anualmente a partir dos 50 anos.



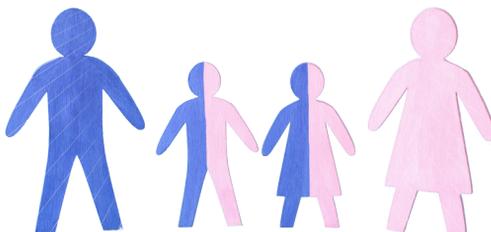
## RAÇA

Pessoas de raça negra apresentam o dobro de chance de morrerem de câncer de próstata. Esse câncer é mais frequente em homens de ascendência africana e caribenha do que em homens de outras raças.



## HISTÓRICO FAMILIAR

Ter parente de primeiro grau afetado pela doença mais que duplica a chance do homem de desenvolver o câncer de próstata.

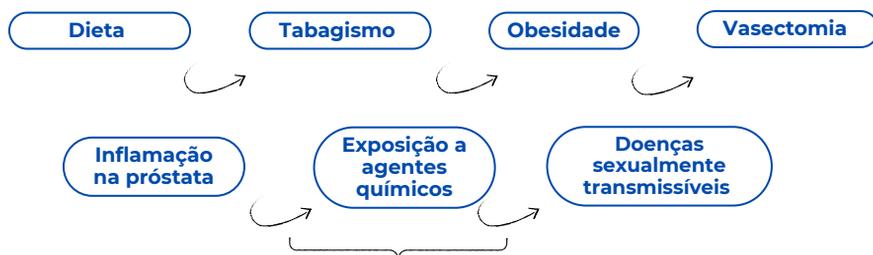


## ALTERAÇÕES GENÉTICAS

Algumas mudanças nos **genes que você herda dos seus pais** podem aumentar a chance de desenvolver mais de um tipo de câncer. Por exemplo, alterações nos genes BRCA-1 ou BRCA-2 estão ligadas a um risco maior de câncer de mama e ovário em algumas famílias. Essas mudanças nos genes também podem aumentar o risco de câncer de próstata em alguns homens, especialmente quando o gene BRCA-2 é afetado. Além disso, homens com uma condição hereditária chamada síndrome de Lynch têm um risco maior de desenvolver vários tipos de câncer, incluindo o câncer de próstata.



**ALÉM DESSES, OUTROS FATORES TAMBÉM PODEM ESTAR RELACIONADOS AO AUMENTO DE CHANCE DE DESENVOLVER O CÂNCER DE PRÓSTATA, PORÉM AINDA SÃO INCERTOS, COMO:**



A exposição ao **arsênio** está associada a um aumento no risco do câncer de próstata. Há evidências sugerindo que bombeiros expostos a produtos químicos de combustão podem ter um risco maior desse tipo de câncer.



Entendendo a

# DETECÇÃO PRECOCE



## IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO PRECOZE.

A detecção precoce do Câncer de Próstata é feita por meio de exames que investigam pessoas com sinais ou sintomas sugestivos. Esses exames podem ser clínicos, laboratoriais ou radiológicos. Além desses, a detecção também pode ser feita através de exames periódicos em pessoas que apresentam fatores de risco, ou sinais e sintomas da doença. Tais exames podem ser o Toque Retal ou exame de sangue para avaliar a dosagem de PSA.



## IDADE RECOMENDADA PARA EXAMES DE ROTINA

No início, o câncer de próstata geralmente não apresenta muitos sintomas, por isso é tão importante fazer exames de rotina para detectá-lo cedo. As recomendações para esses exames são:

### **A partir dos 50 anos:**

Para homens com risco médio de câncer de próstata.

### **A partir dos 45 anos:**

Para homens com alto risco de câncer de próstata, ou seja, homens negros e aqueles que têm um parente próximo (pai ou irmão) que teve câncer de próstata antes dos 65 anos.

### **A partir dos 40 anos:**

Para homens com risco ainda maior, ou seja, aqueles com mais de um parente próximo que teve câncer de próstata em idade precoce.

## TIPOS DE EXAMES DE DETECÇÃO:



### TOQUE RETAL:

médico introduz um dedo, com luva lubrificada no reto do paciente para examinar a glândula prostática, sua consistência, e a possível presença de nódulos endurecidos na glândula.

### PSA (ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO):

Exame de sangue feito para avaliar a quantidade da proteína PSA produzida pelas células da próstata.

Se o PSA no sangue durante o rastreamento estiver elevado, isso não necessariamente indica câncer de próstata. Muitos homens com níveis elevados de PSA não têm câncer. No entanto, mais exames são necessários para entender o que está acontecendo. O médico pode sugerir:

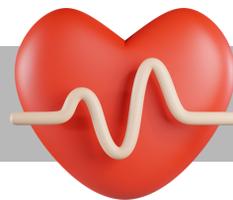
- ✓ Esperar um pouco e repetir o teste de PSA.
- ✓ Realizar outros exames para avaliar possíveis problemas e, em seguida, considerar uma biópsia da próstata.
- ✓ Diretamente fazer uma biópsia da próstata para confirmar se há câncer.

---

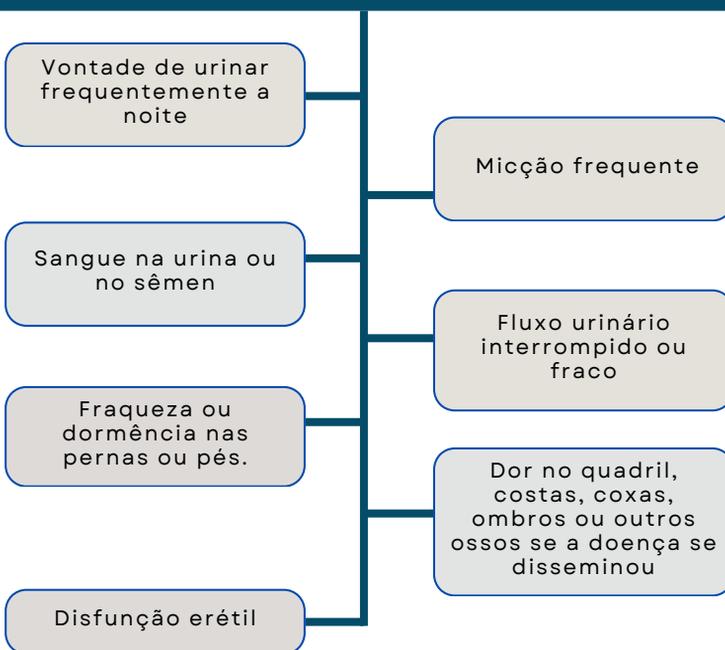
A detecção precoce permite a descoberta da doença em **estágio inicial**, o que melhora as **chances** de tratamento e **cura** do paciente.



# E QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?



No estágio inicial do Câncer de Próstata, os pacientes não costumam apresentar sintomas, esses aparecem quando a doença já está em estágio mais avançado, por isso é tão importante realizar o exame periodicamente da forma recomendada.





# DIAGNÓSTICO



## COMO FUNCIONA O PROCESSO DE DIAGNÓSTICO DO CÂNCER?

A maioria dos casos de câncer de próstata são identificados durante exames de rastreamento, como o teste do antígeno prostático específico (PSA) no sangue ou o exame de toque retal. O câncer em estágio inicial geralmente não apresenta sintomas, o que dificulta o diagnóstico, enquanto em estágios avançados, os sintomas tornam o diagnóstico mais evidente. Se houver suspeita de câncer com base nos resultados dos exames de rastreamento ou sintomas, são necessários exames adicionais para confirmar o diagnóstico. A biópsia da próstata é essencial para a confirmação do diagnóstico do câncer de próstata.

## SIGNIFICADO DOS ESTÁGIOS DO CÂNCER DE PRÓSTATA

- O estadiamento do câncer descreve onde o câncer está localizado, quanto ele se espalhou e como está afetando outras partes do corpo. Saber o estágio do câncer é muito importante para escolher o melhor tratamento e entender o que esperar no futuro. No caso do câncer de próstata, o estadiamento é feito com a ajuda de exames de imagem.

### VOCÊ SABIA?

Homens vivem, em média, cinco a sete anos a menos que as mulheres;

Por diversos motivos, entre eles pois:

Só procuram os serviços de saúde quando seu problema já está avançado;

Fumam, bebem e consomem drogas ilícitas mais do que as mulheres

Não espere sintomas aparecerem. Faça o exame de rastreamento para câncer de próstata e garanta uma vida longa e saudável!



Tipos de  
**TRATAMIENTOS**



# CONHECENDO OS TRATAMENTOS

## PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### RADIOTERAPIA EXTERNA:

Durante a radioterapia externa, o tumor prostático é localizado com precisão por meio de exames de imagem e cálculos, garantindo que apenas a área afetada receba radiação, minimizando os danos aos tecidos saudáveis.

#### Efeitos colaterais:

- 1. Inflamação retal e da bexiga: Acomete cerca de 10% a 15% dos pacientes.
- 2. Ardência retal ou nas vias urinárias.
- 3. Sangramento na urina ou fezes.
- 4. Diarreia.
- 5. Urgência para evacuar e urinar.

Esses sintomas são geralmente transitórios, embora em alguns casos possam persistir por meses. Notavelmente, as taxas de incontinência urinária resultantes da radioterapia são muito baixas em comparação com a cirurgia. Além disso, as taxas de disfunção erétil associadas à radioterapia são ligeiramente menores do que as observadas com a cirurgia.

### BRAQUITERAPIA

A braquiterapia consiste na inserção de sementes radioativas diretamente na próstata, através do reto e sob anestesia. Esse procedimento é realizado em apenas um dia, sem necessidade de internação hospitalar.

#### Efeitos colaterais:

- Os efeitos colaterais da braquiterapia são semelhantes aos da radioterapia externa, porém menos intensos.



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### CIRURGIA

A prostatectomia radical é a principal cirurgia para o tratamento do câncer de próstata. Nesse procedimento, toda a próstata e parte dos tecidos ao redor, incluindo as vesículas seminais, são removidos. Às vezes, os linfonodos próximos também são retirados. Existem duas técnicas principais para realizar a prostatectomia radical:

**Prostatectomia aberta:** Neste método, a cirurgia é feita através de uma única incisão para remover a próstata e os tecidos próximos.

**Prostatectomia laparoscópica:** Aqui, a cirurgia é realizada com instrumentos cirúrgicos em várias incisões para remover a próstata e os tecidos próximos. Na maioria das vezes, o cirurgião controla o procedimento em um painel de controle para mover com precisão os braços robóticos que seguram as ferramentas. Isso é conhecido como prostatectomia assistida por robô ou prostatectomia robótica.

#### Efeitos colaterais:

- **Disfunção erétil:** Afeta entre 30% a 60% dos pacientes, sendo mais comum em homens acima de 65 anos.
- **Incontinência urinária grave:** Ocorre em cerca de 9% dos casos.

### VIGILÂNCIA ATIVA:

Pesquisas recentes têm tentado distinguir entre dois tipos de câncer de próstata: os agressivos, que se desenvolvem rapidamente, e os de crescimento lento. Uma estratégia chamada vigilância ativa tem se mostrado eficaz. Ela adia o tratamento imediato e, em casos selecionados, o risco de mortalidade por câncer de próstata é inferior a 1%. Cerca de dois terços dos pacientes não precisam de tratamento adicional. Aqueles com tumores bem diferenciados e baixos níveis de PSA são os melhores candidatos para essa abordagem.

#### Efeitos colaterais:

- Variam de acordo com o indivíduo e com a abordagem de vigilância adotada, mas geralmente não envolvem os efeitos colaterais tradicionais associados ao tratamento ativo: os efeitos colaterais podem estar relacionados ao estresse emocional associado ao monitoramento frequente e à incerteza sobre a progressão da doença.



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### HORMONIOTERAPIA

Para pacientes com câncer de próstata que se espalhou para os ossos ou outros órgãos, a hormonioterapia é o tratamento mais comum. Embora não cure o câncer, ela pode controlá-lo em mais de 85% dos casos. A ideia é diminuir os níveis de testosterona, o principal hormônio que alimenta o crescimento do câncer de próstata. Isso pode ser feito removendo os testículos cirurgicamente (orquiectomia) ou usando medicamentos que bloqueiam a produção de testosterona.

Existem diferentes tipos de medicamentos para bloquear a produção de testosterona, alguns são injetados e outros são tomados por via oral. Novos medicamentos têm mostrado aumentar a expectativa de vida e melhorar a qualidade de vida para pacientes com câncer de próstata avançado quando combinados com a hormonioterapia. No entanto, reduzir os níveis de testosterona pode causar efeitos colaterais, como problemas de ereção, diminuição do desejo sexual, perda de massa muscular e óssea, aumento do volume das mamas, ondas de calor e aumento do risco de problemas cardíacos.

Embora a hormonioterapia seja eficaz inicialmente, algumas células cancerígenas podem desenvolver resistência ao tratamento, tornando-o menos eficaz. Nesses casos, outros medicamentos podem ser usados para tentar controlar o câncer.

#### Efeitos colaterais:

Homens que fazem hormonioterapia para câncer de próstata podem apresentar efeitos colaterais como:

- Ondas de calor.
- Diminuição do desejo sexual.
- Disfunção erétil.
- Perda óssea e maior risco de fraturas.
- Fadiga.
- Ganho de peso com diminuição da massa muscular.
- Problemas de memória.
- Aumento do risco de outros problemas de saúde.



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### **RADIOTERAPIA COMBINADA COM HORMONIOTERAPIA:**

A radioterapia externa é um tratamento para o câncer de próstata que envolve direcionar feixes de radiação para a próstata e para os linfonodos próximos. Ao mesmo tempo, é comum iniciar um tratamento chamado hormonioterapia, que tem como objetivo reduzir os níveis de testosterona no corpo. A testosterona alimenta o crescimento do câncer de próstata, então, ao diminuir seus níveis, o tumor perde sua fonte de energia, o que pode levar à morte ou à inibição das células cancerígenas.

#### **Efeitos colaterais:**

Os efeitos colaterais comuns da radioterapia externa incluem fadiga, problemas urinários como aumento da frequência ou dor ao urinar, diarreia e irritação na pele na área tratada. Já a hormonioterapia pode causar sintomas semelhantes aos da menopausa, como ondas de calor, perda de libido, ganho de peso e enfraquecimento dos ossos. Além disso, a redução dos níveis de testosterona pode levar à diminuição da massa muscular e à fadiga. Esses efeitos colaterais variam de pessoa para pessoa e podem ser gerenciados com medicamentos ou outras intervenções, dependendo da gravidade.



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### QUIMIOTERAPIA

A quimioterapia é usada principalmente quando os tratamentos hormonais, tanto injetáveis quanto orais, não funcionam mais. Em alguns casos, se os novos medicamentos hormonais não estiverem disponíveis, a quimioterapia pode ser iniciada ao mesmo tempo que a hormonioterapia injetável como primeira opção de tratamento para o câncer avançado.

Os medicamentos mais comuns usados na quimioterapia são:

- **Docetaxel**: Normalmente a primeira escolha.
- **Cabazitaxel**: Utilizado quando o docetaxel não é mais eficaz.

Esses medicamentos são administrados por via intravenosa (injeção na veia) a cada três semanas.

#### O objetivo da quimioterapia é:

- Reduzir o tamanho do tumor.
- Controlar a doença para aliviar sintomas, especialmente a dor nos ossos.
- Melhorar a sobrevida e a qualidade de vida do paciente.

#### Efeitos colaterais:

Os efeitos colaterais mais frequentes durante a quimioterapia incluem:

- Fadiga
- Perda de cabelo
- Hematomas e sangramentos
- Infecções
- Anemia
- Problemas renais
- Perda de peso
- Problemas de concentração
- Alterações no humor
- Mudanças na libido
- Infertilidade
- Problemas neurológicos e musculares, como dormência, formigamento e dor
- Alterações na pele e nas unhas, como ressecamento e mudança de cor
- Náuseas e vômitos
- Perda de apetite
- Diarreia ou constipação
- Inflamações na boca
- Dificuldade para engolir



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### RADIOFÁRMACOS

Os radiofármacos são uma nova arma contra o câncer de próstata. Um exemplo é o Rádio-223, que é injetado na veia a cada 4 semanas, num total de 6 vezes. Ele emite uma pequena radiação que atinge os tumores de próstata nos ossos, matando as células doentes. O Rádio-223 ajuda os pacientes a viverem mais, melhora sua qualidade de vida e reduz problemas nos ossos, como dor, fraturas e compressão dos nervos. É geralmente bem tolerado e usado em pacientes que não respondem mais à hormonioterapia e têm metástases apenas nos ossos. Outra droga promissora é o Lutécio-177, que se liga a uma proteína específica das células do câncer de próstata, mostrando bons resultados em pacientes que não melhoraram com outros tratamentos.

#### Efeitos colaterais:

Os efeitos colaterais dos radiofármacos podem variar, mas aqui estão alguns possíveis:

##### **Rádio-223:**

- Fadiga
- Náusea
- Diarreia
- Diminuição dos níveis de glóbulos sanguíneos (anemia, leucopenia)
- Inchaço nas pernas (edema)

##### **Lutécio-177:**

- Boca seca
- Náusea
- Fadiga
- Diminuição dos níveis de glóbulos sanguíneos
- Dor óssea



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### DROGAS ALVO-DIRECIONADAS

Cerca de 10-15% dos homens com câncer de próstata têm mutações nos genes de reparo do DNA, sendo a mutação mais comum a do BRCA2, também encontrada no câncer de mama. Quando o câncer de próstata não responde mais à hormonioterapia e tem essas mutações, o olaparibe é uma opção de tratamento. Essa droga impede que as células cancerosas reparem os danos causados pelos tratamentos, mostrando bons resultados em pacientes que já tentaram vários outros tratamentos sem sucesso.

#### Efeitos colaterais:

Os efeitos colaterais do olaparibe, uma droga alvo direcionada para o câncer de próstata com mutações nos genes de reparo do DNA, podem incluir:

1. Fadiga
2. Náusea
3. Anemia (diminuição dos glóbulos vermelhos)
4. Diminuição do apetite
5. Diarreia
6. Vômito
7. Diminuição dos níveis de plaquetas e glóbulos brancos no sangue
8. Dor muscular e nas articulações

Apesar desses efeitos, muitos pacientes toleram bem o olaparibe, e ele pode ser uma opção valiosa, especialmente para aqueles que não responderam a outros tratamentos.



## TRATAMENTOS PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

### MEDICAMENTOS PARA FORTALECER OS OSSOS

Além dos tratamentos mencionados, medicamentos para fortalecer os ossos são recomendados para prevenir complicações futuras. O ácido zoledrônico, um bifosfonato administrado por via endovenosa a cada quatro semanas, é amplamente utilizado para essa finalidade. Outra opção é o denosumabe, administrado por via subcutânea.

#### Efeitos colaterais:

##### Ácido Zoledrônico (bifosfonato):

- Sintomas semelhantes aos da gripe (febre, dor muscular)
- Náusea
- Fadiga
- Dor óssea ou articular
- Reações no local da injeção
- Hipocalcemia (níveis baixos de cálcio no sangue)
- Problemas renais
- Osteonecrose da mandíbula (rara, mas grave)

##### Denosumabe:

- Dor muscular ou óssea
- Náusea
- Diarreia
- Fadiga
- Hipocalcemia (níveis baixos de cálcio no sangue)
- Infecções urinárias e respiratórias
- Osteonecrose da mandíbula (rara, mas grave)
- Reações no local da injeção

Existem muitas opções para tratar o câncer de próstata, dependendo do estágio da doença. Isso pode incluir uma combinação de diferentes terapias. É importante que cada paciente discuta com seu médico para encontrar a melhor opção, considerando não apenas o estágio do câncer, mas também a idade, outras condições de saúde, e as preferências pessoais.



Suporte

# PSICOLÓGICO E SOCIAL



# A IMPORTÂNCIA

## DO APOIO EMOCIONAL:



O apoio emocional apresenta papel fundamental no enfrentamento do câncer, não só para o paciente em si, como também para seus familiares. Listamos uma série de benefícios que o apoio psicológico promove e o que o torna tão importante nesse processo:

### **Alívio do Estresse e Ansiedade:**

O diagnóstico e o tratamento do câncer podem ser extremamente estressantes. O apoio emocional ajuda a reduzir a ansiedade, fornecendo um sistema de suporte que compartilha as preocupações e emoções relacionadas à doença.

### **Melhoria da Qualidade de Vida:**

O câncer pode afetar significativamente a qualidade de vida. O apoio emocional pode ajudar os pacientes a lidarem com os desafios físicos, emocionais e psicológicos associados ao tratamento e aos efeitos colaterais, melhorando assim a qualidade de vida.

### **Facilitação da Comunicação:**

Ter um sistema de apoio emocional promove a comunicação aberta entre pacientes e familiares. Isso permite discutir preocupações, medos e expectativas, criando um ambiente propício para o entendimento mútuo e o fortalecimento dos laços familiares.

### **Redução do Isolamento:**

O câncer pode levar à sensação de isolamento. O apoio emocional ajuda a combater esse sentimento, proporcionando uma rede de apoio que faz com que os pacientes e familiares se sintam conectados e compreendidos.

### **Promoção da Esperança e do Ânimo:**

O apoio emocional contribui para a promoção da esperança e otimismo. Ter pessoas ao redor que oferecem encorajamento e suporte emocional pode ajudar a manter uma perspectiva mais positiva, mesmo diante dos desafios.



Estilo  
**DE VIDA  
SAUDÁVEL**



## EVITAR PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS É UM DOS CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

Conhecer o processamento dos alimentos é crucial para fazer escolhas alimentares saudáveis. Uma maneira é examinar a lista de ingredientes na embalagem, muitas vezes mais importante do que a tabela nutricional. Uma lista longa com nomes desconhecidos (como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores, etc.) sugere que o produto é ultraprocessado. Esses produtos frequentemente contêm excesso de gorduras, sódio, açúcar, calorias e aditivos para prolongar a durabilidade e melhorar o sabor, o que pode ocasionar determinadas doenças.

**SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMPRE ALIMENTOS EM MERCADOS, FEIRAS DE PRODUTORES OU "SACOLÕES", ONDE HÁ VERDURAS E FRUTAS FRESCAS OU MINIMAMENTE PROCESSADAS**



**OS MECANISMOS BIOLÓGICOS QUE CONTROLAM NOSSO APETITE SÃO COMPLEXOS E RESPONDEM A VÁRIOS ESTÍMULOS. DESSA FORMA, COMER REGULARMENTE, DEVAGAR E COM ATENÇÃO AJUDA NA DIGESTÃO E PREVINE EXCESSOS ALIMENTARES.**

Nutricionistas especializados em Oncologia são os profissionais adequados para avaliar e acompanhar a alimentação desses pacientes, ajustando-a conforme necessário antes, durante e após o tratamento. As recomendações anteriores são aplicáveis à dieta de pacientes com câncer de próstata, com adaptações individuais.



## A ALIMENTAÇÃO DESSAS PESSOAS VARIA CONFORME O ESTÁGIO DO CÂNCER E O TRATAMENTO RECEBIDO,

pois a doença e certos medicamentos podem causar sintomas como diarreia, náuseas, vômitos, anemia, osteoporose, variações de peso, fadiga, alterações do colesterol, apetite e imunidade, além de feridas na boca.

### Pacientes em hormonioterapia

É crucial ter suporte nutricional e manter atividade física adequada ao seu contexto de saúde, pois esse tratamento pode resultar em perda de massa muscular e ganho de gordura corporal.

### Pacientes em radioterapia:

É importante monitorar os sintomas intestinais, como a proctite, que pode causar diarreia devido à irritação do reto. Durante esse período, é recomendado passar por avaliação nutricional e evitar alimentos que possam piorar a diarreia ou causar gases, como leite e derivados (exceto se não contiverem lactose) feijão, soja, lentilha, ervilha, batata doce, ameixa, mamão, laranja, abacate, aveia, chia, quinoa, e alimentos açucarados ou com muito molho. A diarreia não tratada pode levar a complicações como desidratação, perda de peso e desnutrição.

### Para pessoas com histórico de falta de apetite, baixa ingestão alimentar e perda de peso significativa:

a suplementação alimentar pode ser uma estratégia recomendada. Tais produtos são utilizados para complementar a alimentação por um período determinado e devem ser prescritos por nutricionistas, levando em consideração as necessidades individuais e o quadro clínico específico de cada pessoa. O uso inadequado desses produtos pode ter efeitos negativos na saúde.



## NA QUIMIOTERAPIA, INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS INDIVIDUALIZADAS AJUDAM A REDUZIR OS EFEITOS COLATERAIS DOS MEDICAMENTOS.

No caso de náuseas ou vômitos é possível testar estratégias como:

Realizar as refeições em lugares arejados, para evitar o cheiro da comida;

Optar por alimentos secos e salgados (torradas, biscoitos e sopas); preferir alimentos bem gelados ou gaseificados, em pouca quantidade;

Evitar o consumo de líquidos durante as refeições e mastigar lentamente;

Consumir água saborizada com gengibre ou adicionar o alimento nas preparações.



### JÁ PARA PESSOAS QUE DESENVOLVEM FERIDAS NA BOCA, NESTE PERÍODO, PODE SER IMPORTANTE:

- Evitar frutas e sucos ácidos, e bebidas gaseificadas;
- Evitar alimentos quentes, salgados, gordurosos ou muito condimentados;
- Evitar alimentos muito secos, crocantes ou duros;
- Preferir alimentos em temperatura ambiente ou gelados;
- Preferir alimentos macios, pastosos ou líquidos;
- Manter a boca sempre limpa, principalmente após as refeições, utilizando escova de dentes com cerdas macias.



# PACIENTE ONCOLÓGICO

## PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



A **fadiga** em pacientes com câncer é persistente e **não melhora com o descanso**, o que afeta negativamente a qualidade de vida. Exercícios físicos **podem ajudar** a manter a força muscular e reduzir essa fadiga, melhorando a energia, o apetite, a autoestima e a rotina diária.

## E O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA REDUZIR A FADIGA?

- **Estabeleça uma rotina** que permita que você faça os exercícios diariamente.
- Exercite-se **regularmente**
- Controle dor, náuseas, ansiedade e depressão.
- **Faça atividades que lhe dão prazer.**
- Use técnicas de relaxamento e visualização para reduzir o estresse.
- Faça **pausas** entre as séries de exercício.
- Peça **ajuda** quando precisar.

## VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM CAQUEXIA E SUA RELAÇÃO?

A caquexia é a perda de massa muscular e peso devido ao metabolismo acelerado. Essa condição agrava a fadiga e compete com o tumor por energia. A **atividade física** aumenta o gasto energético, diminuindo os níveis de glicose e insulina, **limitando a energia disponível para o tumor**. O acompanhamento de profissionais de saúde é essencial para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios. Além disso, a prática de exercícios **fortalece o sistema imunológico**, ajudando a prevenir o câncer e auxiliando na recuperação pós-cirúrgica, prevenindo a atrofia muscular e o inchaço nos membros.

Converse com seu médico sobre os tipos de exercícios que você poderá fazer!





# ATIVIDADES FÍSICAS LEVES PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Não existe uma rotina definida de exercícios para pacientes com câncer. O objetivo é ter um programa que ajude a manter a resistência, força muscular e flexibilidade, possibilitando que o paciente se sinta capaz de realizar as coisas que quer e precisa fazer. Quanto mais o paciente se exercita, melhor irá se sentir. Mesmo que seja necessário parar com os exercícios físicos por algum tempo, é importante se manter ativo, realizando suas atividades normais o máximo que puder.

**ADICIONE ATIVIDADES FÍSICAS  
LEVES À SUA ROTINA!**



Para obter melhores resultados é importante que você monitore seu coração. Preste atenção na sua frequência cardíaca, na respiração e se apresenta cansaço. Se você tiver falta de ar ou se sentir muito cansado, pare e descanse um pouco, quando se sentir bem novamente retorne aos exercícios. Respeite sempre o seu ritmo. Tenha cuidado se você estiver tomando remédios para controlar a pressão, pois sua frequência cardíaca pode não aumentar muito, mas sua pressão pode elevar-se de forma significativa.



## **CUIDAR DA SUA SAÚDE É INVESTIR NO SEU FUTURO!**

*Assumir a responsabilidade pelo cuidado da nossa própria saúde é mais do que apenas uma obrigação; é um compromisso contínuo que devemos ter ao longo da vida. Cada escolha que fazemos, desde a alimentação até a prática regular de exercícios, influencia diretamente nossa saúde física e mental. Além disso, é fundamental realizar exames preventivos, adotar hábitos saudáveis e procurar orientação médica quando necessário. Esse compromisso de longo prazo com o autocuidado não apenas promove uma vida mais saudável para nós mesmos, mas também nos capacita a enfrentar os desafios da vida com mais vigor e resiliência.*



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata>
2. <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/fatores-de-risco-para-cancer-de-prostata/5850/1130/>
3. <https://www.oncoguia.org.br/conteudo/recomendacoes-para-a-deteccao-precoce-do-cancer-do-cancer-de-prostata/1212/289/>
4. American Cancer Society
5. Aguilar-Nascimento JE, Caporossi C, Salomão AB. ACERTO: acelerando a recuperação total pós-operatória. Cuiabá-MT: EdUFMT, 2009.
6. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer (INCA). Consenso Nacional de Nutrição Oncológica. Brasília, 2016.



**PRAZER,**  **ASPEC**  
Ação Solidária às Pessoas com Câncer

Somos uma **organização da sociedade civil** fundada em 04 de janeiro de 2012, com o objetivo de atender pessoas **portadoras de câncer** que se encontram em situação de **vulnerabilidade social**.

## CONFIRA O RESUMÃO DAS NOSSAS REALIZAÇÕES

ao longo de 12 anos



**+ DE 2.500**  
PESSOAS BENEFICIADAS

Cuidadores

Pacientes oncológicos

Familiares



**+ DE 100**  
**TONELADAS**

DE ALIMENTOS DOADOS



**350 MIL**  
REAIS DOADOS  
EM FRALDAS  
GERIÁTRICAS



**200 MIL**  
**REAIS**

EM DIETAS E SUPLEMENTOS  
ALIMENTARES

## NOSSA ATUAÇÃO:

- Apoio Socioassistencial
- Consultas psicológicas gratuitas
- Consultas Nutricionais Gratuitas
- Consultoria Jurídica Gratuita
- Terapias em Grupo
- Oficina de Costura



**50%**  
DOS SERVIÇOS

OFERTADOS POR VOLUNTÁRIOS



**O FUNCIONAMENTO DA ASPEC DEPENDE DE DOAÇÕES DE PESSOAS E EMPRESAS COMO VOCÊ!**



**ASPEC**

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

**JUNTOS, SOMOS MAIS FORTES!**

Para doações e mais informações:



(31)98604-3460



[www.aspecsolidaria.org.br](http://www.aspecsolidaria.org.br)



[aspecsolidaria](https://www.facebook.com/aspecsolidaria)



[contato@aspecsolidaria.org.br](mailto:contato@aspecsolidaria.org.br)

Belo Horizonte - MG

Rua Padre Paulo Rególio, 27, Céu Azul

CEP: 31585-150 Tel: (31) 3567-0229

Realização:



# ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

Apoio:



Apoio e Informação

**(31) 3567-0229**



[www.aspecsolidaria.org.br](http://www.aspecsolidaria.org.br)

Colaboração Técnica:



INFORMAÇÃO ESSENCIAL  
PARA A SAÚDE MASCULINA

