

Crescimento da próstata faz parte do envelhecimento masculino, mas sintomas urinários não devem ser ignorados e exigem acompanhamento médico

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Rir ao banheiro várias vezes durante a noite, perceber que o jato de urina já não é o mesmo ou sentir que a bexiga nunca esvazia completamente. Para muitos homens, esses sinais passam despercebidos e acabam sendo encarados como parte natural do envelhecimento. No entanto, podem indicar a presença da hiperplasia prostática benigna (HPB), uma condição comum, mas que merece atenção.

Dados de sociedades médicas internacionais indicam que cerca de 50% dos homens aos 50 anos apresentam aumento da próstata, índice que pode chegar a 90% após os 70 anos. Embora frequente, o quadro não deve ser automaticamente tratado como algo sem importância. “O aumento da próstata faz parte do envelhecimento masculino, mas deixa de ser considerado natural quando passa a provocar sintomas urinários ou complicações”, explica o urologista Rodrigo Trivilato.

O que define a necessidade de tratamento é o impacto na rotina. “Não é apenas o crescimento em si que determina o problema, mas o comprometimento funcional. Dificuldade para urinar, jato fraco e sensação de esvaziamento incompleto da bexiga são sinais de alerta”, afirma.

Entre os sintomas mais comuns também estão a necessidade de acordar várias vezes durante a madrugada e a urgência urinária — quando o paciente precisa ir ao banheiro rapidamente para evitar perdas. Ainda assim, muitos homens tendem a ignorar esses sinais. “Existe uma tendência de normalizar esses sintomas como ‘coisas da idade’, além de constrangimento em falar sobre o tema e uma cultura de baixa procura por cuidados médicos preventivos”, destaca.

Esse atraso no diagnóstico pode trazer consequências mais sérias. Sem acompanhamento adequado, a condição pode evoluir para retenção urinária, infecções recorrentes e até comprometer a função da bexiga. Ricardo complementa que, em casos mais graves, pode haver impacto nos rins, o que mostra que não se trata apenas de uma questão de qualidade de vida, mas de saúde como um todo.

Além da idade, a hiperplasia prostática benigna pode estar associada a outras condições, como obesidade, síndrome metabólica, diabetes e doenças cardiovasculares. “Esses fatores contribuem para um estado inflamatório crônico e alterações hormonais que favorecem o crescimento da próstata”, explica. Por isso, segundo o especialista, o acompanhamento regular é essencial — tanto para controlar os sintomas quanto para descartar outras doenças e garantir mais qualidade de vida ao paciente.

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Além da

SINTOMAS

- Aumento do número de micções noturnas
- Jato fraco
- Interrupção enquanto urina
- Ocorrência de gotejamento no fim da micção
- Perda urinária
- Fazer força para esvaziar a bexiga
- Necessidade frequente de urinar
- Dor e sangramento na hora de urinar

DIAGNÓSTICO

- Avaliação dos sintomas do trato urinário inferior, frequentemente usando questionários como o IPSS (Escore Internacional de Sintomas de Próstata) para classificar em leve, moderada ou grave.
- **Exame de toque retal:** crucial para avaliar o tamanho, a consistência e o contorno da próstata, permitindo ao urologista diferenciar o aumento benigno do câncer.
- **Antígeno Prostático Específico:** exame de sangue realizado para auxiliar na diferenciação entre HPB e câncer de próstata.
- **Ultrassonografia:** utilizada para medir o volume prostático e verificar o resíduo urinário pós-miccional (urina que fica na bexiga).
- **Urofluxometria:** teste simples que mede a velocidade e o volume do jato urinário.
- **Estudo Urodinâmico:** exame mais invasivo que avalia a pressão e o fluxo urinário, geralmente indicado quando há dúvidas sobre a causa da obstrução.

PREVENÇÃO

- Controle de doenças metabólicas (diabetes, hipertensão) e a prática de exercícios ajudam a conter o aumento da próstata.
- Aumentar o consumo de vegetais, fibras e alimentos antioxidantes é recomendado.
- Urinar antes de dormir e evitar retenção urinária prolongada ajuda a reduzir sintomas.
- Diminuir a ingestão de álcool e cafeína, especialmente à noite, melhora o fluxo urinário e reduz a necessidade de acordar durante a madrugada para urinar.
- Homens acima de 40 a 50 anos devem realizar consultas regulares com urologista para monitoramento da saúde da próstata.

