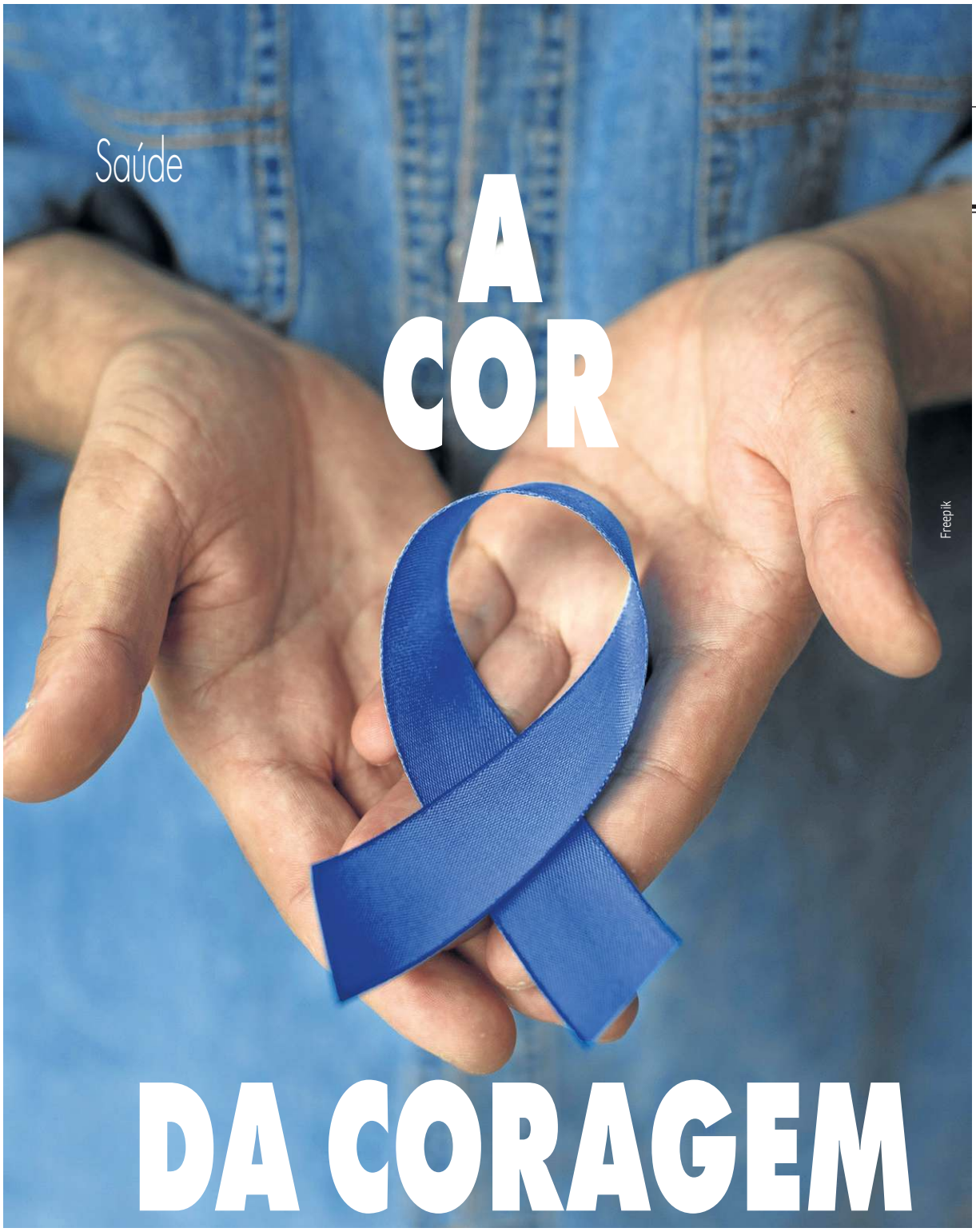


A COR DA CORAGEM

Neste Novembro Azul, especialistas reforçam que superar o preconceito e realizar os exames preventivos de próstata são os gestos mais simples e eficazes para salvar vidas masculinas

POR EDUARDO FERNANDES

O Novembro Azul consolida-se, anualmente, como um marco fundamental para alertar a sociedade sobre o câncer de próstata, o segundo tumor mais frequente entre os homens no Brasil. Mais do que isso, celebra e conscientiza o público masculino quanto ao cuidado pela vida e por si mesmo. Longe de ser apenas uma campanha pontual, o movimento anual ecoa como um lembrete constante de que a informação e a quebra de tabus históricos são as armas mais eficazes para transformar estatísticas e salvar pessoas.

Para compreender a importância do rastreamento, é essencial analisar o comportamento da doença em suas fases iniciais. Carlos Watanabe, urologista e uro-oncologista do Hospital Santa Lúcia Sul (HSLS) e especialista em cirurgia robótica e câncer de próstata, destaca que a patologia costuma ser silenciosa no início. "O câncer de próstata é assintomático em suas fases iniciais. O nosso objetivo primário no rastreamento é justamente fazer o diagnóstico precoce, quando o paciente ainda não apresenta nenhum sintoma", reforça o especialista.

Apesar disso, o urologista aponta sinais de alerta cruciais aos quais os homens devem ficar atentos, como sangramento na urina ou no sêmen, dificuldade importante ou alteração repentina no padrão miccional, aumento da frequência urinária e infecções urinárias de repetição. Entre os maiores obstáculos enfrentados nos consultórios, está a resistência ao exame de toque retal. Watanabe desmistifica o procedimento, classificando-o como um aliado indispensável.

"Trata-se de um procedimento simples, rápido e fundamental para colher informações clínicas. Muitas vezes, uso o comparativo de que as mulheres realizam exames de rotina bem mais complexos e desconfortáveis do que o toque retal, então não há motivo para vergonha", explica. No que tange aos fatores de risco, o médico reforça que a recomendação geral para o público de risco habitual inicia-se aos 50 anos, antecipando-se para os 45 ou 40 anos em casos de histórico familiar positivo.

"Costumo dizer aos pacientes que o que é ruim para o coração também pode ser negativo para a próstata. A síndrome metabólica desempenha um papel determinante na saúde prostática. Fatores como dieta rica em carnes vermelhas em excesso e gorduras saturadas, baixo consumo de frutas e verduras, obesidade, sobrepeso e sedentarismo elevam o risco global", alerta o urologista, ressaltando que hábitos saudáveis ajudam na prevenção, mas não substituem a vigilância clínica em quadros hereditários.

A experiência real

A teoria médica ganha contornos de realidade viva na trajetória de Firmino Firmo de Lima Junior, servidor público de 62 anos. Como parte dos exames preventivos, ele realizava exames de sangue e testes regulares. Durante uma consulta de rotina, a médica questionou se já havia passado pelo exame de toque retal. Como seu PSA e sua ultrassonografia apresentavam resultados perfeitamente normais, ele acreditava estar imune à necessidade do procedimento.

"A médica perguntou se eu já tinha ido ao toque. Aí eu disse: 'Não, doutora, não fui ao toque ainda, porque meu PSA está normal e a ultrassonografia também está normal'. Foi quando ela disse para eu procurar um urologista, que eu tinha que ir ao toque", relembra. Assim, agendou a consulta urológica e passou pelo exame físico. Durante a avaliação, o médico identificou um nódulo suspeito. A partir daí, novos exames de imagem e uma ressonância magnética detalharam a presença de alterações nodulares na próstata, encaminhando o paciente diretamente para a biópsia, que confirmaria o diagnóstico de adenocarcinoma.