ONCONEWS ALAGOAS
Oncoclínica
Informativo trimestral da Oncoclínica - nº 15
www.oncoclinica.com | /oncoclinicaal

Fique atento ao Câncer de Próstata

O exame do toque ainda é a melhor forma de preveni-lo

Sendo o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, o câncer de próstata é o responsável por 10% de todos os casos de câncer no mundo. Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), em 2013, só no Brasil, cerca de 14 mil homens morreram da doença e a estimativa de novos casos ao período de 2014/2015 foi de 68.800.

Assim como o câncer de mama, o câncer de próstata tem uma maior incidência em pessoas com idade acima dos 50 anos e não tem um principal meio de prevenção. A prevenção é dada por uma série que atividades e estilo de vida que trazem diversos benefícios para saúde. Ter o hábito de fazer exercícios físicos por no mínimo 30min ao dia, junto a uma alimentação saudável à base de frutas, verduras, rica em nutrientes e com menos gordura animal, podem diminuir o risco da doença. Histórico familiar do câncer de próstata antes dos 60 anos pode aumentar de 3 a 10 vezes as chances de adquirir a doença.

Sintomas como dificuldade e/ou excesso de urinar podem indicar vestígios desse tipo de câncer. Nos casos mais extremos, em uma fase mais avançada, a doença pode originar dores ósseas, insuficiência renal e até infecção generalizada. Geralmente, assim como a grande maioria dos cânceres, na fase inicial o problema tem crescimento silencioso, não indicando grandes sinais perceptíveis. Por isso a necessidade de uma rotina de cuidados com a saúde, para que quando mais cedo for diagnosticado o problema, maiores são as chances de cura.

Entrevista

Como lidar com o Câncer de Próstata

Dr. Paulo Duprat • CRM/AL 4727

Graduado pela Universidade Federal de Alagoas, fez residência em Oncologia Clínica e Mestrado em Cuidados Paliativos pelo Instituto de Medicina Integral Prof. Fernando Figueira (IMIP). É médico oncologista clínico da Oncoclínica.

Uma vez diagnosticado o câncer de próstata, o médico fará um planejamento de como será o tratamento. O que deve ser levado em consideração para essa escolha?

PAULO: Deve ser levado em conta os aspectos clínicos do paciente como estado geral, idade e comorbidades, que são as doenças existentes como hipertensão, diabetes e etc. Também devem ser considerados fatos relacionados ao tumor, como histologia e metástase, que é quando a doença se alastra para outros órgãos. Além disso, o relacionamento do médico e paciente é muito importante para que o especialista consiga entender o desejo do paciente em relação aos efeitos colaterais que podem surgir durante tratamento. A incontinência urinária e o distúrbio sexual são as principais implicações do tratamento, causando queda na qualidade de vida do paciente.

O paciente deve estar sempre bem informado sobre sua condição. Quais informações são imprescindíveis para o paciente e a família saberem?

PAULO: O paciente e a família precisam saber de tudo que está acontecendo. É preciso informar sobre o diagnóstico, opções de tratamento e prognóstico. Deixando claro que o tratamento é individualizado, pois existem vários fatores que determinam a escolha do tratamento.

Quais as formas de tratamento disponíveis atualmente?

PAULO: Para o tratamento do câncer de próstata as modalidades de tratamento podem ser utilizadas de forma isolada ou associadas, e são a hormonioterapia, quimioterapia, radioterapia e o procedimento cirúrgico.

Qual a importância do diagnóstico precoce?

PAULO: Por meio de um diagnóstico precoce é possível descobrir o câncer num momento inicial, em que ainda não houve metástases. É nesse cenário em que as modalidades de tratamento disponíveis conseguem curar o paciente. A recomendação atual é que os homens, a partir dos 50 anos, realizem os exames recomendados, como o toque retal e PSA. Para os pacientes de alto risco, como os homens de raça negra e os que têm história familiar de câncer de próstata, é aconselhado que sejam realizados os exames a partir dos 45 anos de idade.

Existem terapias alternativas e complementares?

PAULO: Existem terapias alternativas que podem ajudar no controle dos sintomas e dos efeitos colaterais, como pilates, fisioterapia, yoga, acupuntura, entre outras, a depender da fase e dos sintomas apresentados.

O apoio familiar é fundamental na recuperação do paciente. Como a família deve agir mediante este problema?

PAULO: A família deve participar ativamente do tratamento, apoiando o paciente e se inteirando de tudo que está acontecendo. É comprovado cientificamente que pacientes que possuem boa estrutura familiar têm maior adesão ao tratamento e atingem maiores taxas de cura.

Segundo o INCA (Instituto Nacional do Câncer), em 2013, só no Brasil, cerca de 14 mil homens morreram da doença. O que o senhor aponta como o principal causador de mortes por câncer de próstata em nosso país?

PAULO: O problema de falta de estrutura da saúde pública é o grande responsável por esses índices de mortalidade. O câncer de próstata é uma doença que tem muitas novidades de tratamento e novas medicações modernas que aumentaram as chances de cura dos pacientes acometidos pela doença.

Quais a recomendações que o pode dar para os pacientes com câncer de próstata?

PAULO: Todo paciente com diagnóstico de câncer de próstata deve realizar um acompanhamento com oncologista clínico e com o urologista. O especialista vai acompanhar clinicamente o paciente que necessitou apenas de cirurgia, já os que não necessitaram ou que devem ter um tratamento complementar à intervenção cirúrgica, darão início a hormonioterapia e quimioterapia.

Dicas de alimentação para paciente em tratamento de câncer de próstata

Fazer uma dieta equilibrada e saudável é fundamental para a saúde do corpo e da mente. A melhor parte dessa prática são os alimentos disponíveis no dia a dia que podem contribuir para diagnósticos específicos, como o câncer de próstata. Contudo, esses nutrientes não são apenas indicados para auxiliar no combate ao problema, mas também na prevenção das mais varias doenças. A nutricionista da Oncoclínica, Yoná Oliveira, separou algumas dicas de alimentos de fácil acesso, indispensáveis na mesa do homem saudável. Confira!

Alho e cebola

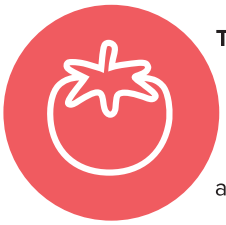
O consumo de alho e cebola pode diminuir em até 30% as chances de câncer de próstata, de acordo com estudo publicado pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos (NCI). Compostos sulfurosos, nutrientes antioxidantes que impedem a ação dos radicais livres,"Meia cebola ou dois dentes de alho por dia já diminuem as chances desse tipo de câncer".

Vegetais verde-escuros

Vegetais como brócolis, couve folha e espinafre contribuem na prevenção da doença. Isso acontece porque esses alimentos são ricos em ácido fólico, nutriente que combate o efeito dos radicais livres nas células. O estudo, publicado na revista especializada Cancer Prevention Research, dos Estados Unidos, recomenda o consumo de pelo menos um vegetal verde por dia para garantir o efeito preventivo.

Chá-verde

Beber cinco xícaras de chá verde diariamente pode ajudar a diminuir em 50% o risco de desenvolvimento do câncer de próstata, segundo estudo do Centro Nacional Epidemiológico de Prevenção contra o Câncer, no Japão. A catequina, substância encontrada em abundância na bebida, além de inibir o crescimento das células cancerígenas, também pode reduzir a quantidade de testosterona presente no corpo. Hormônio relacionado ao desenvolvimento do tumor.

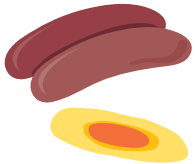


Tomate

Talvez o mais famoso amigo da próstata, o tomate é rico em licopeno, substância de alto poder antioxidante. Essa proteção pode diminuir em até 33% as chances de desenvolvimento de tumores na próstata, segundo estudo feito pela Universidade de Harvard. Mas atenção: o organismo só consegue absorver o licopeno de alimentos cozidos.

5 dicas para você ter uma vida saudável

Inclua na sua dieta os seguintes alimentos: tomate, sementes de abóbora, goiaba, soja, peixe, linhaça dourada, vegetais verdes escuros, cenoura, melancia, suco de uva, ovo, leite e derivados.



Tenha uma alimentação saudável, evitando os produtos industrializados, principalmente embutidos, defumados e enlatados. ex: salsicha, salame, paio, charque, calabresa, bacon etc.

Evite ou minimize a gordura saturada, álcool, cafeína, açúcar, refrigerante.

Pratique exercício físico regularmente.

Beba pelos menos 2L de água ao dia.

Fique por dentro dos seus direitos

Conhecimento é poder

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a estimativa no Brasil em 2014 foi de cerca de 600 mil casos. Além de gerar uma sobrecarga física, emocional e psicológica, a doença gera grandes problemas pessoais, como a dificuldade financeira e o impedimento físico para o trabalho.

Em meio a todos os impasses, há direitos que podem garantir sua estabilidade e auxiliar durante todo processo de tratamento. Veja algumas das mais variadas leis que garantem um benefício ao paciente enfermo.

Saque do FGTS

Todo paciente diagnosticado com Câncer, independente do tipo e fase da doença, pode fazer o saque de seu FGTS.

É solicitado um atestado médico com o diagnóstico, relatando o estágio da doença em que o paciente está submetido. Nessa declaração deve constar a assinatura, carimbo e CRM do médico responsável pelo tratamento, com data inferior a trinta dias. Para maiores informações, acesse o site da CAIXA: http://www.caixa.gov.br/beneficios-trabalhador/fgts/Paginas/-default.aspx

PIS/PASEP estará disponível para retirada

Aquelas pessoas cadastradas no PIS/PASEP em um período anterior a 1988, podem retirar seu benefício respectivamente na Caixa Econômica e Banco do Brasil.

Assim como o FGTS, o PIS/PASEP exige uma declaração atestando a situação patológica do paciente, assinada e carimbada pelo médico responsável pelo tratamento, juntamente com o CRM. Deve mencionar também à Resolução 01/96 de 15/10/1996 do Conselho diretor do Fundo de Participação PIS/PASEP. Você pode encontrar maiores informações no site http://www.caixa.gov.br/Paginas/home-caixa.aspx.

Auxílio-doença

O auxílio-doença é uma iniciativa que garante ao paciente enfermo, incapaz de conduzir temporariamente o seu trabalho, uma segurança por mais de 15 dias. Para garantir esse benefício, é necessário passar por uma avaliação médica indicada pelo INSS.

Após o agendamento, o enfermo deve comparecer a uma agência da Previdência Social na data marcada para a perícia médica. É exigido a carteira de trabalho ou quaisquer documentos que comprovem a contribuição para com o INSS, juntamente com uma declaração médica assinada pelo especialista que acompanha o tratamento do paciente.

Aposentadoria por invalidez

Nos casos mais extremos, em que a enfermidade gera alguma sequela e inviabiliza o paciente de reassumir a sua função de trabalho permanentemente, pode ser solicitada a aposentadoria. Esse tipo de benefício é conseguido através da avaliação médica do INSS. Após comprovada, o paciente é direcionado aos procedimentos cabíveis para a oficialização da aposentadoria. Para aqueles que precisam da assistência de outra pessoa, a lei garante um acréscimo de 25% em cima do valor que benefício oferece.

Isenção do IPI na compra de um veículo adaptado

Nos casos em que a doença causou alguma deficiência física permanente ao paciente, o enfermo pode ficar isento do IPI, que é um tributo federal pago nos produtos industrializados. O benefício só é válido uma vez, podendo ser usado em uma segunda compra caso o veículo tenha sido adquirido há mais de três anos.

Expediente

Endereço: Rua José Freire de Moura, nº 45 - Ponta Verde - Maceió-AL | **Telefone:** 82 3231.5754 / 3327.0900
Produção: COMSAÚDE - Comunicação, Marketing e Saúde | www.agenciacomsaude.com.br | (82) 3013.3232
Jornalista responsável: Briana Meira 1110-MTE/AL
Textos: Antônio Souto
Projeto gráfico e diagramação: Fabrício Casado

Oncoclínica

www.oncoclinica.com
/oncoclinicaal

Dra. Patrícia de Araújo Amorim
Diretora Técnica Médica
CRM/AL 2710 / RQE 1109