

# DOENÇAS DA PRÓSTATA

## FIM AOS TABUS

AUTOR: Sofia Carrondo | Publicações Ciência & Vida | scarrondo@cienciaevida.pt

Os tipos de patologia da próstata mais frequentes são a Prostatite, a Hipertrofia Benigna da Próstata (HBP) e o Cancro da Próstata, sendo que a incidência destas duas últimas doenças tem sido maior nas últimas décadas, devido não só ao aumento da esperança média de vida, como pelos novos métodos de diagnóstico. O cancro da próstata é dos cancros mais comuns e frequentes no homem, aumentando a sua incidência com a idade, particularmente após os 50 anos. Em Portugal o cancro da próstata ocupa o terceiro lugar da incidência de doenças oncológicas e o segundo em taxa de mortalidade, sendo responsável por cerca de 1800 mortes por ano.



↑ Dr. Joaquim da Cruz Domingos

Assim como noutros cancros, a causa do cancro da próstata é desconhecida, sendo mais frequente em homens afro-americanos e em homens com um histórico familiar da doença.

Na maioria dos homens o cancro cresce de forma lenta e silenciosa, podendo mesmo muitos desconhecerem que têm a doença, daí que 50 a 70% dos doentes podem apresentar doença localizada avançada e/ou metastática no momento do diagnóstico. Se for detetada cedo pode ser eficazmente tratada e curada.

O principal fator de risco é a idade (mais de 70% dos cancros detetados afe-

tam homens com uma idade superior a 65 anos), de fatores genéticos (ter algum familiar com cancro da próstata), fatores ambientais (o consumo habitual de alimentos ricos em gordura animal pode aumentar o risco de sofrer desta doença) e fatores hormonais.

As *guidelines* atuais aconselham um rastreio anual a partir dos 50 anos, ou dos 45 no caso de grupos de elevado risco, como os indivíduos de raça negra ou aqueles com familiares de primeiro grau com história clínica de cancro da próstata.

Viver com uma doença grave, como é o caso de um cancro, não é fácil. E por isso, estar informado é uma das principais armas para a prevenção e tratamento da doença.

É natural que as pessoas afetadas e respetivas famílias se preocupem e se questionem sobre uma série de questões que envolvem a família, o emprego, a continuação de atividades diárias, os tratamentos, os efeitos secundários, as estadias no hospital e até os possíveis custos envolvidos. Embora estas questões e anseios possam ser esclarecidos e apoiados por uma série de profissionais, como médicos, psicólogos, assistentes sociais, etc., muitas pessoas consideram útil discutir as suas preocupações com outras que também já passaram ou estão a passar por situações similares. E é desta necessidade de partilha e de interajuda que nascem grupos de apoio, como é o caso da Associação Portuguesa de Doentes da Próstata. Ouvimos o seu Presidente, o Dr.

Joaquim da Cruz Domingos sobre esta patologia e as preocupações a ela associadas.

### Porque surgiu e quais têm sido as principais atividades desenvolvidas pela APDP?

A Associação Portuguesa de Doentes da Próstata foi oficializada em 2003 por iniciativa de um numeroso grupo de doentes da próstata, que à época se cruzavam na consulta externa do Hospital Militar. A partir de 2004, já com a Associação estruturada deu-se início à sua divulgação pública e atividades externas de apoio a doentes da próstata, principalmente Sessões de Esclarecimento e Ajuda por todo o País.

Daí para cá, aumentámos bastante esta atividade de apoio e esclarecimento a doentes, criando um *site* na Internet – [www.apdprostata.com](http://www.apdprostata.com) e duas linhas telefónicas públicas tipo S.O.S., que funcionam de segunda a sexta, da parte da tarde.

### Qual a incidência das doenças da próstata no nosso país e como tem evoluído? O que falta fazer no nosso país ou o que é preciso fazer no nosso país em matéria de prevenção (para reduzir a incidência)?

Não existem dados muito detalhados sobre as doenças e os doentes da próstata. O pouco que se sabe aponta-nos para a existência de mais de 100.000 homens em Portugal com alguma doen-

ça na próstata, havendo registo de mais de 1600 mortes por ano devidas sobretudo a cancro da próstata. Não há evidência clara de qual seja a evolução destes dados, mas o muito provável aumento de casos de doentes identificados como doentes da próstata não tem seguramente correspondido a um claro aumento de mortes. Este quadro fica a dever-se ao aumento significativo de intervenções clínicas utilizando novas tecnologias com comprovado sucesso, como sejam radioterapia, braquiterapia, laser e outras.

**Sendo a informação tão importante para promover atitudes e comportamentos de prevenção destas doenças, que estratégias ou iniciativas tem a APDP utilizado para sensibilizar os homens? Os resultados têm sido positivos? Qual a evolução que é mais sentida?**

Faltam meios, incluindo os financeiros à APDPróstata para melhor divulgar informações sobre estas doenças. Está provado que o diagnóstico precoce é importantíssimo no sucesso das intervenções em casos diagnosticados de cancro da próstata. Deveria ser feita uma maior divulgação da necessidade de os homens começarem mais cedo a fazer o exame anual à próstata (no mínimo o exame PSA), e para tal deveriam os meios de comunicação empreender campanhas nesse sentido.

**O que é mais difícil: explicar a patologia associada e os seus riscos, ou levar a pessoa a fazer o exame?**

Levar a pessoa a fazer o exame. O exame PSA, o toque rectal, a ecografia, são exames simples e bastante úteis aos quais os homens em geral “fogem” por falta de informação e pelos tabus criados à volta dos mesmos.

**Uma vez perante um diagnóstico de doença da próstata, quais os receios que vos são colocados? E que apoio os doentes encontram na APDP?**

Os receios são os comuns ao de outras patologias oncológicas: medo dos exames, medo dos resultados, medo dos tratamentos, etc. A APDPróstata opta por uma abordagem simples, de desmistificação dos perigos e riscos derivados das doenças da próstata quando tratadas no seu início, convencendo os homens a seguirem à risca os conselhos médicos.

Não temos capacidade humana e económica para chamarmos a nós outro tipo de ajudas mais avançadas, que originariam custos por vezes avultados.

**Qual a importância da mulher/companheira, tanto na prevenção, como no tratamento das doenças da próstata? A APDP também disponibiliza apoio às companheiras?**

Consideramos a Mulher, que pode ser a esposa, companheira, namorada, familiar ou outra, importantíssima no acompanhamento do homem diagnosticado com doença da próstata. Nas nossas duas linhas telefónicas S.O.S. a maioria das chamadas recebidas é de mulheres, que ligam para se informarem sobre as mais diversas questões da próstata tendo em vista o marido ou outro homem que tenha contraído doença da próstata. No nosso *site* temos informação dirigida à mulher – De Mulher para Mulher – o que tem originado muitos contactos.

**Anualmente, em Setembro, realiza-se a Semana Europeia das Doenças da Próstata. Até 2008 era apenas assinalada o Dia Europeu das Doenças da Próstata. O que explica a evolução do formato (1 dia para 1 semana). Qual o principal objetivo desta semana e que atividades são desenvolvidas?**

Não existe em Portugal uma coordenação geral das atividades a desenvolver na Semana da Próstata. A Associação Portuguesa de Urologia, alguns Hospitais e Clínicas, a APDPróstata, e outras Instituições desenvolvem atividades quase sempre não concertadas entre si. Naturalmente, que o principal objetivo é chamar a atenção dos homens para a

próstata e as suas doenças. As atividades mais comuns passam por sessões públicas de esclarecimento, conferências de imprensa, distribuição de folhetos, etc.

Recentemente, começou a aparecer em Portugal de forma totalmente desorganizada e sem qualquer centralização, um tipo de atividades ligadas à próstata sob a umbrela de MOVEMBER. Com este nome existe uma organização que começou na Austrália e tem vindo a espalhar-se um pouco por todo o Mundo, sobretudo em países de língua inglesa. Sob o nome MOVEMBER esta organização promove à volta da próstata eventos de certo vulto muito orientados para os chamados “jovens adultos” (entre os 20 e os 40 anos). Têm tido sucesso, mas em Portugal e em muitos outros países ainda não estão organizados ou mesmos representados. Mas ainda assim tem havido nos últimos 4 ou 5 anos alguns eventos espontâneos de pouca dimensão.

**Que contributos pode a Farmácia ter nestas doenças?**

A Farmácia, em contacto direto e diário com os homens (doentes ou não) é sem dúvida um excelente meio de comunicação com os mesmos, através de folhetos e cartazes, sempre alertando os homens para a necessidade do exame à próstata, de que poderá ou não resultar o diagnóstico precoce.

Num contexto em que a prática farmacêutica se deve focar no bem-estar do doente, o profissional torna-se responsável pela qualidade de vida de quem visita a sua farmácia. Retenha, pois, esta informação que aqui lhe deixamos, para melhor aconselhar, melhor servir.

I.P.S.S. – INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DOENTES DA PRÓSTATA

**Linha de Apoio**

918 075 035\*

Segunda a Sexta das 14 às 18 horas

918 185 052\*

Segunda a Sexta das 16 às 22 horas

Se desejar falar com a Associação para outros assuntos use o n.º Geral

915 335 286

\*Telefones atendidos por voluntários.

Faça o seu donativo através da conta BPI 0010 0000 3243 3120 0014 8