

## A Importância da Prevenção do Câncer de Próstata: rompendo preconceitos e salvando vidas

O câncer de próstata é uma das principais causas de morte entre homens adultos no Brasil e no mundo, sendo superado apenas pelo câncer de pulmão, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA). A cada ano, são registrados cerca de 66 mil novos casos no país, e estima-se que aproximadamente 16 mil homens morrem em decorrência dessa doença. Apesar dos avanços da medicina, o preconceito e a desinformação sobre a prevenção ainda são grandes barreiras para a redução dessas estatísticas alarmantes.

### Prevenção e Diagnóstico Precoce: A chave para a redução da mortalidade

A prevenção do câncer de próstata passa, principalmente, pelo diagnóstico precoce. O exame de toque retal, associado à dosagem do antígeno prostático específico (PSA, na sigla em inglês), é uma das ferramentas mais eficazes para identificar a doença em estágios iniciais. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), quando detectado precocemente, o câncer de próstata tem chances de cura que ultrapassam os 90%, reforçando a importância da realização dos exames de rotina a partir dos 50 anos, ou dos 45 anos para aqueles que têm histórico familiar da doença.

O exame de toque retal é um procedimento rápido e indolor, que permite ao médico verificar a presença de alterações na próstata. Apesar disso, muitos homens ainda se recusam a realizá-lo devido ao preconceito e ao estigma que envolvem esse exame. Especialistas afirmam que o tabu em relação ao toque retal está diretamente ligado a questões culturais e à falta de informação, que impedem que muitos homens busquem os cuidados necessários para sua saúde.

## Dados Científicos e Estudos Relevantes

Pesquisas recentes corroboram a relevância dos exames de PSA e toque retal na prevenção do câncer de próstata. Um estudo publicado na revista *"Journal of the American Medical Association"* (JAMA) demonstrou que homens que realizam exames de rotina têm uma redução de 40% no risco de morte por câncer de próstata em comparação com aqueles que não fazem acompanhamento regular. Outro estudo, conduzido pelo *Instituto Karolinska*, na Suécia, indicou que o PSA pode detectar o câncer em estágios iniciais, permitindo tratamentos menos invasivos e aumentando significativamente as chances de cura.

No Brasil, o Novembro Azul é uma campanha importante para conscientizar a população masculina sobre a prevenção do câncer de próstata. Iniciada em 2008, essa campanha visa informar e encorajar os homens a superarem seus preconceitos e realizarem os exames necessários. Segundo a SBU, durante o mês de novembro, há um aumento de até 30% na procura por exames preventivos, o que mostra que campanhas de conscientização são ferramentas fundamentais na luta contra o câncer.

## O Preconceito e o Tabu: Como superá-los?

Infelizmente, o preconceito às vezes é alimentado pela própria desinformação ou pela associação do exame de toque retal a questões ligadas à masculinidade. Uma pesquisa realizada pela *Universidade Federal de São Paulo* (UNIFESP) revelou que cerca de 45% dos homens se recusam a fazer o exame por acreditar que ele fere sua virilidade. Esse mito precisa ser desmistificado urgentemente, pois não se trata de uma questão de opção ou identidade, mas sim de cuidado com a saúde.

A educação e a conscientização são fundamentais para superar essa barreira. Especialistas sugerem que campanhas educativas, promovidas por governos e instituições de saúde, devam focar no esclarecimento sobre a importância do exame de toque retal e na quebra de

estigmas. Além disso, o papel da família e dos profissionais de saúde é crucial para incentivar os homens a superarem seus receios e adotarem práticas de prevenção.

## Tratamento e Qualidade de Vida

Nos casos em que o câncer é diagnosticado, há diversas opções de tratamento, que variam conforme o estágio da doença. As principais abordagens incluem cirurgia, radioterapia e terapia hormonal. Em estágios iniciais, a cirurgia para remoção da próstata é considerada bastante eficaz. Em estágios mais avançados, pode ser necessária a combinação de diferentes tratamentos.

Estudos mostram que, além da eficiência no tratamento, a qualidade de vida do paciente é um aspecto essencial que deve ser levado em consideração. De acordo com a *American Cancer Society*, muitos pacientes com câncer de próstata conseguem manter uma boa qualidade de vida após o tratamento, especialmente quando o diagnóstico é feito em fases iniciais. Isso reforça a importância do rastreamento e do acompanhamento médico regular.

## Romper o silêncio é responsabilidade de todos

Rompendo o preconceito e disseminando informações precisas, podemos salvar milhares de vidas. O câncer de próstata é uma doença grave, mas que pode ser enfrentada com sucesso quando detectada precocemente. É fundamental que homens de todas as idades, especialmente os acima dos 50 anos, estejam atentos à própria saúde e busquem aconselhamento médico regularmente. A prevenção é a maneira mais eficaz de reduzir os índices de mortalidade e garantir uma vida mais longa e saudável.

A luta contra o câncer de próstata exige a colaboração de toda a sociedade: médicos, famílias, governos e os próprios homens. É necessário que todos se unam para desmistificar o toque retal, informando e conscientizando a população sobre sua importância. Somente assim poderemos mudar a realidade do câncer de próstata no Brasil e garantir que mais

homens tenham acesso ao diagnóstico precoce e ao tratamento adequado.