



SAÚDE DO HOMEM:

conheça as doenças
da próstata



Dr. Thiago Perondi Vergilio
Urologia e Cirurgia Geral

ÍNDICE

3

Introdução

4

Entendendo a estrutura da próstata

5

Doenças que afetam a próstata

6

Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)

7

Câncer de próstata

8

Prostatite

9

Atrofia Prostática

10

Cistos Prostáticos

11

Calcificação Prostática

12

Prevenção é a chave para uma vida saudável

INTRODUÇÃO

Todo homem deve ter em mente que cuidar da saúde é um pilar fundamental para uma vida plena e produtiva. Mas, infelizmente, é comum que os homens negligenciem o autocuidado ao adiar visitas ao médico e ignorar os sinais precoces de problemas de saúde.

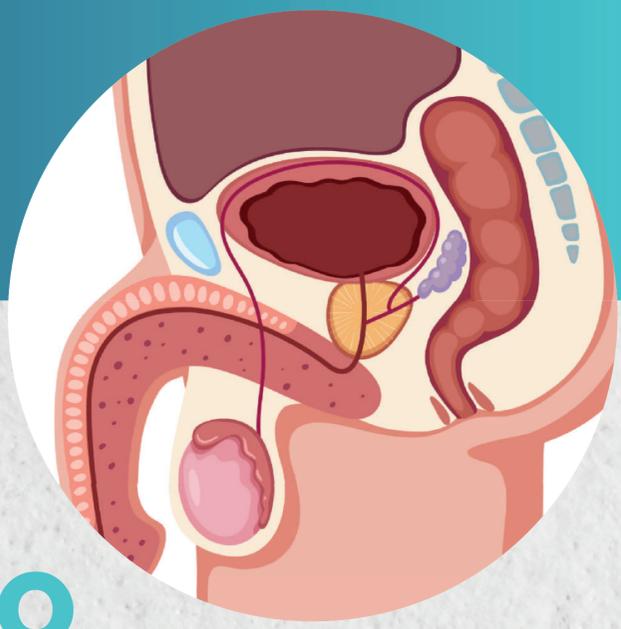
Prova disso é o número alarmante de homens diagnosticados com doenças na próstata anualmente, justamente por evitarem medidas preventivas.

Aliás, segundo dados do Ministério da Saúde, o câncer de próstata é o 2º tipo mais incidente na população masculina brasileira, atrás apenas dos tumores de pele não melanoma.

Além disso, essa é a 2ª causa de óbito por câncer nesse público. Por isso, é urgente que os homens possam saber mais sobre os riscos de não darem atenção à saúde geral e, especialmente, à próstata.

Pensando nisso, preparei um conteúdo informativo sobre as doenças que mais acometem a próstata e como preveni-las.

BOA LEITURA!



ENTENDENDO A ESTRUTURA DA PRÓSTATA

A próstata é um dos órgãos do sistema reprodutor masculino, no qual estão incluídos os testículos, as vesículas seminais e o epidídimo.

Localizada acima dos músculos do pavimento pélvico, abaixo da bexiga e à frente do ânus, a próstata tem aproximadamente o tamanho de uma noz e é constituída por tecido glandular, tecido conjuntivo/fibroso e fibras musculares.

Esta glândula divide-se em algumas partes ou zonas, sendo elas:

Zona periférica

Esta é a zona mais externa da próstata e é responsável por cerca de 70-80% dos cânceres de próstata. Ela está localizada na parte de trás e nos lados da glândula. A zona periférica pode ser palpada com facilidade durante exames de toque retal.

Zona central

A zona central representa aproximadamente 20% do tecido prostático. Ela envolve a uretra e está localizada na região mais interna da próstata. Problemas nesta zona podem afetar diretamente a função urinária, uma vez que a uretra passa por ela.

Zona de transição

Esta zona compreende cerca de 5-10% do tecido prostático e está localizada ao redor do colo da bexiga. É a área mais suscetível à hiperplasia prostática benigna (HPB), um crescimento não cancerígeno da próstata. Essa é a porção da próstata que cresce com a idade, prejudicando o jato urinário e obstruindo o fluxo de urina.

Área anterior

A área anterior é a porção restante da próstata. Embora não seja tão bem definida quanto às outras zonas, desempenha um papel na produção de fluido seminal.

Essa divisão em zonas é frequentemente utilizada por médicos para descrever a localização de anomalias, tumores ou outras condições relacionadas à próstata.



HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB)

A HPB é um aumento não cancerígeno no tamanho da próstata que está associado, principalmente, com o envelhecimento.

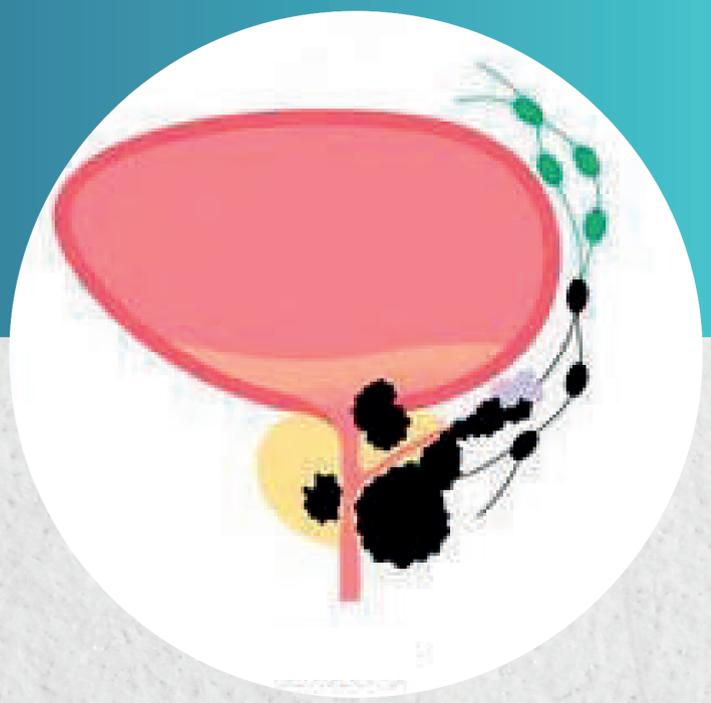
Esse crescimento pode comprimir a uretra e a bexiga, causando uma série de sintomas, como:

- Dificuldade em iniciar a micção;
- Jato urinário fraco e/ou intermitente;
- Micção prolongada;
- Aumento da frequência urinária;
- Urgência urinária;
- Sensação de esvaziamento incompleto;
- Esforço miccional;
- Gotejamento pós-micção.

Como dito acima, o principal fator que leva ao surgimento da HPB é a idade avançada, mas fatores como histórico familiar da condição e obesidade também são levados em consideração por aumentar sua incidência.

As opções de tratamento incluem:

- Monitoramento médico;
- Medicamentos;
- Procedimentos minimamente invasivos, como a ressecção transuretral da próstata (RTU) ou a cirurgia a laser.



CÂNCER DE PRÓSTATA

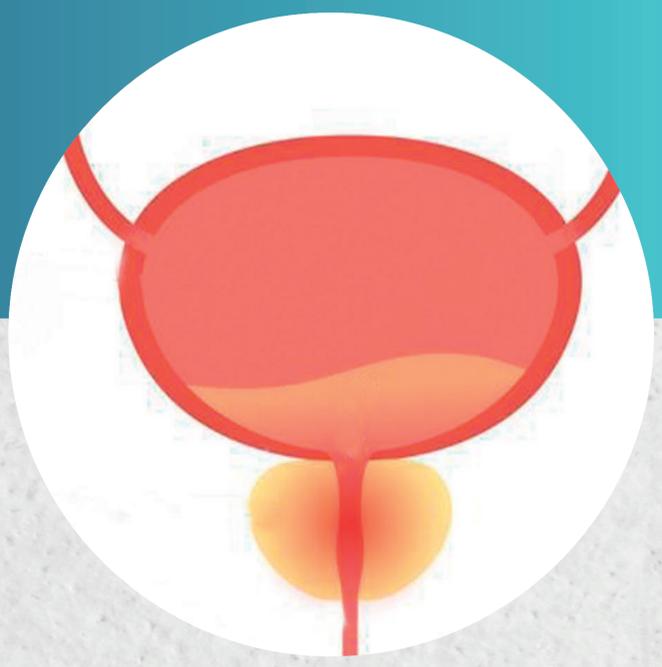
O câncer de próstata é a formação descontrolada de células malignas na próstata. Entre os fatores de risco para o desenvolvimento da doença estão a idade avançada (homens acima de 50 anos), histórico familiar, alimentação rica em gorduras saturadas, obesidade, tabagismo e hábitos de vida não saudáveis.

Esse tipo de câncer pode crescer lentamente e permanecer na próstata por um longo período, mas, em alguns casos, pode ser agressivo e se espalhar para outras partes do corpo, demonstrando sintomas como:

- Dificuldade em urinar;
- Sensação de não esvaziamento completo da bexiga;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Desconforto na região pélvica ou nas costas.

Geralmente, o diagnóstico pode ser feito por meio do exame de sangue chamado de PSA (Antígeno Prostático Específico), do exame de toque retal, da biópsia da próstata ou de exames de imagem. A boa notícia é que, se detectado precocemente, as chances de cura são altas, podendo chegar a 95% de cura com o tratamento precoce.

- Os tratamentos mais utilizados são:
- Vigilância ativa (active surveillance)
- Cirurgia para remover a próstata;
- Radioterapia;
- Terapia hormonal;
- Quimioterapia.



PROSTATITE

A prostatite é a inflamação da próstata que pode causar desconforto e afetar a saúde urinária. Para início de conversa, é importante destacar os tipos de Prostatite, que são:

- Prostatite Bacteriana Aguda, causada por uma infecção bacteriana súbita;
- Prostatite Bacteriana Crônica, causada por infecções bacterianas recorrentes na próstata;
- Prostatite Crônica/Síndrome da Dor Pélvica Crônica (CPPS), a forma mais comum de prostatite, que não está diretamente associada a infecções bacterianas identificáveis;
- Prostatite Assintomática Inflamatória, geralmente detectada incidentalmente durante exames médicos de rotina.

Os sintomas podem variar de acordo com o tipo de prostatite, mas podem incluir:

- Dor ou desconforto pélvico;
- Sensação de dor na área entre o ânus e o escroto;
- Dificuldade ou dor ao urinar;
- Sensação de queimação ou dor durante a micção;
- Aumento da frequência urinária;
- Dor nos testículos ou pênis;
- Desconforto na área genital;
- Dor durante ou após a ejaculação;
- Febre, calafrios, fadiga e mal-estar geral.

Embora possa causar bastante desconforto, a prostatite pode ser tratada via medicamentos antibióticos, anti-inflamatórios, analgésicos, acompanhado de hidratação e uma dieta não inflamatória.



ATROFIA PROSTÁTICA

À medida que os homens envelhecem, é comum que a próstata passe por mudanças, e a atrofia prostática é uma dessas alterações. Trata-se da redução do tamanho e do peso da próstata devido a mudanças hormonais e celulares nesta glândula.

Outras causas associadas são:

- Redução da atividade hormonal, especialmente a diminuição dos níveis de di-hidrotestosterona (DHT);
- Mudanças celulares, incluindo a morte celular programada (apoptose).

Esta atrofia geralmente não causa sintomas significativos. No entanto, em alguns casos, os homens podem ter:

- Redução do volume ou ausência de líquido ejaculado;
- Alterações na função sexual;
- Aumento da frequência urinária.

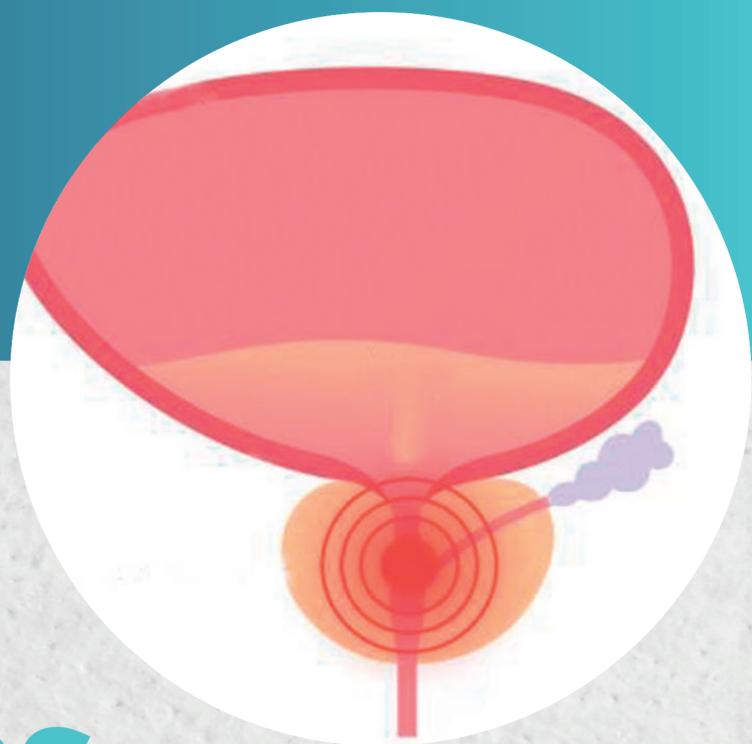
O diagnóstico pode ser feito por meio de exame clínico e exames de rotina, como o exame de toque retal, ultrassonografia e a dosagem de PSA (Antígeno Prostático Específico), utilizados para monitorar a saúde da próstata.

Além disso, o tratamento geralmente é direcionado para diminuir os sintomas e melhorar a qualidade de vida, já que a atrofia em si não é uma condição clínica que requer tratamento específico.

No entanto, se a atrofia estiver associada a problemas urinários ou sintomas sexuais, o tratamento pode incluir:

- Medicamentos para os sintomas urinários;
- Terapia hormonal para tratar suas alterações;
- Tratamento para disfunções sexuais;
- Cirurgia (em casos específicos), quando há complicações significativas.

CISTOS PROSTÁTICOS



Os cistos prostáticos são bolsas cheias de líquido que podem se formar na próstata.

Geralmente, esses cistos são considerados benignos, o que significa que não são cancerígenos, e podem se formar quando os dutos na próstata ficam obstruídos, impedindo a drenagem adequada dos fluidos.

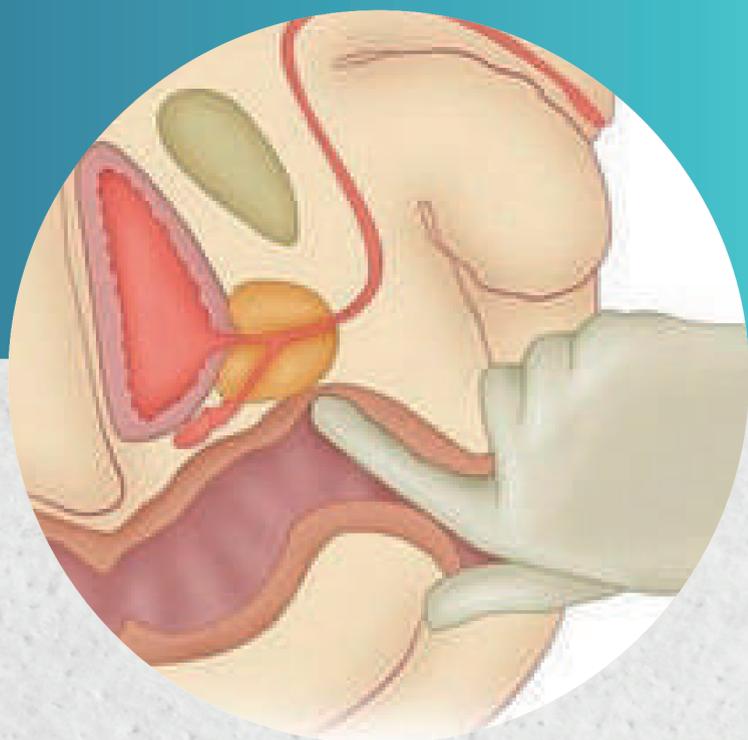
Além disso, algumas infecções ou episódios de inflamação na próstata podem contribuir para o desenvolvimento de cistos.

Embora geralmente assintomáticos, os cistos podem causar:

- Desconforto ou dor na região pélvica;
- Problemas urinários, como dificuldade em urinar ou aumento da frequência urinária.

O diagnóstico desses cistos geralmente é feito por meio de exames de imagem e os tratamentos incluem:

- Drenagem do líquido dos cistos;
- Tratamento de condições subjacentes, como infecções ou inflamações;
- Cirurgias prostáticas.



CALCIFICAÇÃO PROSTÁTICA

As calcificações prostáticas são depósitos de cálcio na próstata, que podem ser identificados durante exames médicos de rotina, como ultrassonografia e exame de toque retal.

Entre as principais causas desse depósito de cálcio, estão:

- Envelhecimento;
- Inflamação ou infecção na próstata;
- Lesões ou traumas;
- Obstrução dos ductos prostáticos.

Embora geralmente assintomática, a calcificação pode causar:

- Desconforto ou dor;
- Problemas urinários.

Aliás, se as calcificações forem assintomáticas, o médico pode optar por observar ativamente, sem intervenção, especialmente se não houver indicação de câncer.

Mas, em casos sintomáticos, a condição pode ser tratada com medicamentos para aliviar sintomas associados, como dor ou inflamação.



PREVENÇÃO É A CHAVE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Cuidar da saúde da próstata de forma preventiva é essencial para a manutenção da saúde masculina e o bem-estar ao longo da vida.

Por isso, o ideal é que os homens avaliem como estão conduzindo seu estilo de vida para que uma nova jornada rumo à uma vida saudável seja possível.

O cuidado preventivo é a chave para uma vida longa e saudável. Pensando nisso, recomendo que você:

Mantenha os exames urológicos em dia

Exames de rotina, como o exame de toque retal, a ultrassonografia e a dosagem de PSA, permitem a detecção precoce de problemas na próstata. O diagnóstico precoce é indispensável para um tratamento eficaz.

Tenha uma alimentação Balanceada

Mantenha uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, peixes e alimentos com baixo teor de gordura. Antioxidantes presentes em alimentos coloridos podem ter benefícios para a saúde da próstata.

Mantenha um peso corporal saudável

Manter um peso saudável é fundamental, já que o excesso de peso está associado a um maior risco de desenvolver problemas na próstata, incluindo câncer.

Faça atividades físicas regulares

Manter o corpo em movimento faz toda a diferença para a saúde geral e ajuda a prevenir doenças. Por isso, busque alguma atividade prazerosa e movimente-se.

Evite ingerir álcool em excesso

O consumo excessivo de álcool pode estar relacionado a problemas na próstata. Se optar por consumir álcool, faça-o com moderação.

Hidrate-se bem

Manter-se bem hidratado é importante para a saúde em geral, incluindo a saúde da próstata.

Evite o tabagismo

O tabagismo pode aumentar o risco de câncer de próstata e outras condições. Parar de fumar traz benefícios significativos à saúde.

Reduza o estresse no dia a dia

Práticas de gerenciamento do estresse, como meditação, ioga e técnicas de relaxamento, podem ter impactos positivos na saúde geral, incluindo a saúde da próstata.



O **Dr. Thiago Perondi Vergilio** iniciou sua formação médica no ano de 2006, em Porto Velho, onde estudou medicina e graduou-se como Cirurgião Geral pelo Hospital de Base Dr. Ary Pinheiro e, em seguida, formou-se em Urologia pelo Hospital Universitário Júlio Muller/UFMT em Cuiabá. Especializou-se e trabalhou como urologista oncológico no Hospital de Amor (conhecido como Hospital de Câncer de Barretos), onde adquiriu conhecimento técnico e formação aprimorada em uro-oncologia e andrologia.

Renomado urologista com atuação em Porto Velho, Jaru e Ouro Preto do Oeste (RO), o Dr. Thiago dedica sua carreira à promoção da saúde urológica e ao cuidado abrangente de seus pacientes. Com vasta experiência nas áreas de urologia oncológica e saúde do homem, o médico é reconhecido por sua excelência no tratamento de disfunções urinárias, doenças renais, cálculos urinários e urologia pediátrica.

Além de sua atuação clínica, o Dr. Thiago também se destaca como professor da disciplina de Urologia no curso de Medicina, contribuindo para a formação de futuros profissionais de saúde com seu conhecimento especializado. Além disso, atua como docente na residência médica em Urologia no Hospital de Base Dr. Ary Pinheiro (HBAP), compartilhando sua experiência e promovendo a evolução contínua da especialidade.

TOQUE PARA ACESSAR



(69) 99339-8646



Dr. Thiago Perondi Vergilio



@dr.thiagourologista



drthiagourologista.com.br



Hospital São Lucas
(Ouro Preto d'Oeste)



Hospital Master Dei
(Ouro Preto d'Oeste)



Hospital Master
Dei (Jarú)



INCAM - Instituto do Câncer
da Amazônia (Porto Velho)



Dr. Thiago Perondi Vergilio
Urologia e Cirurgia Geral