

NOVEMBRO

Azul

PREVENIR
É UMA DAS
FORMAS DE
LUTAR



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA - SEC
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS DA EDUCAÇÃO - SUDEPE
DIRETORIA DE PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAL DA REDE
ESCOLAR - DIPES
COORDENAÇÃO DE ASSISTÊNCIA E SAÚDE AO SERVIDOR - CASS
PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR - PASVAP

SECRETÁRIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA
ADÉLIA MARIA CARVALHO DE MELO PINHEIRO

SUPERINTENDENTE DE RECURSOS HUMANOS - SUDEPE
MARIA DO ROSÁRIO COSTA MURICY

**DIRETORA DE PLANEJAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO
PESSOAL DA REDE ESCOLAR - DIPES**
ANA GRACIA DE OLIVEIRA TEIXEIRA

**COORDENADORA DO PROGRAMA DE ATENÇÃO À SAÚDE E
VALORIZAÇÃO DO PROFESSOR - PASVAP**
ELISABETE DIAS ASSUNÇÃO

PSICÓLOGAS TÉCNICAS DO PROGRAMA
ARIANA ARANTE VAZ (CRP 03/6941)
JAQUELINE NORONHA (CRP 03/21463)

EDUCADOR FÍSICO
JOSMAR DE JESUS

EQUIPE TÉCNICA ADMINISTRATIVA DO PROGRAMA
ANA GRASIELA DE JESUS
CLEIDENEA SIMÕES
FERNANDA BATISTA
JAMILE TEIXEIRA
LEISLE CATARINE CAMPOS
LUAN UESKLEY



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO
BAHIA
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

O Programa de Atenção à Saúde e Valorização do Professor

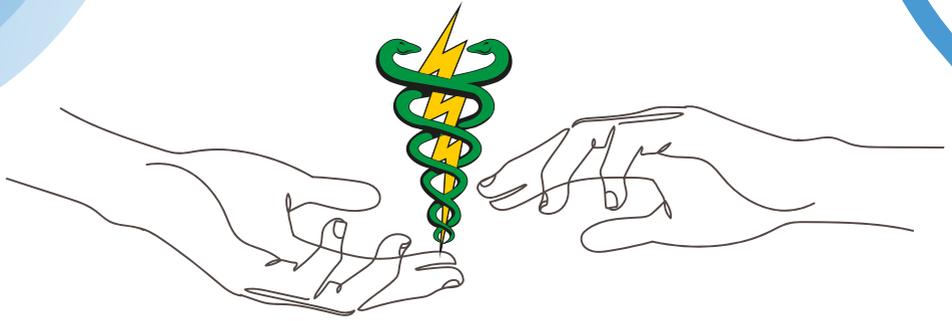
Este programa é uma ação inovadora do Governo do Estado da Bahia, através da Secretaria da Educação do Estado da Bahia, na qual tem como meta levar ações de prevenção e promoção a saúde dos professores da rede estadual de ensino do Estado da Bahia.



O Programa conta com uma equipe multidisciplinar nas áreas de Fisioterapia, Fonoaudiologia, Serviço Social, Psicologia e Nutrição, que desenvolve ações nas inúmeras unidades escolares, além de possuir um serviço de atendimento e de acolhimento no Posto de Atenção ao Servidor (PAS), lotado no órgão central.

Com intuito de promover saúde e bem estar, foi confeccionada esta Cartilha informativa sobre a saúde do Homem, o Novembro Azul e o câncer de próstata, voltada aos professores e estudantes de todo o Estado, com o objetivo de promover uma reflexão sobre o cuidado com estes temas tão sensíveis que atingem o Brasil e o mundo, possibilitando alertar os homens a se cuidarem mais e apresentar alternativas para essa problemática. Neste material, falaremos a respeito de medidas de prevenção, sinais e sintomas, a possibilidade de diagnóstico e tratamento, inclusive fisioterapêutico, e de estratégias de como lidar com diversos contextos envolvendo o câncer de próstata.





Elaborado por:

Daniele Borges (CREFITO 218879-F)
Tiara Almeida (Consultora de Fisioterapia)
Veronica Freire (CREFITO 173840-F)
Verlayne Suzart (CREFITO 152571-F)



SUMÁRIO

- SAÚDE DO HOMEM
- PRÓSTATA
- CÂNCER DE PRÓSTATA
- FATORES DE RISCO
- SINAIS E SINTOMAS
- DIAGNÓSTICO
- TRATAMENTOS
- MITOS E VERDADES
- TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO
- PREVENÇÃO
- PROGRAMAS DA SESAB
- REFERÊNCIAS



SAÚDE DO HOMEM



Sabemos que cuidar da saúde não é fácil, porém o cuidado com a saúde do homem ainda tem um aspecto cultural que contribui para uma redução nas consultas médicas regulares. Muitos homens só procuram atendimento médico por influência das mulheres e filhos, muitas vezes descobrindo um quadro avançado de doenças.

Esse quadro pode ser revertido com a discussão frequente sobre o tema e incentivando os homens a terem uma rotina de exames associada a hábitos mais saudáveis de vida.

É necessário conscientizar os homens sobre a importância da identificação precoce do câncer de próstata para uma melhor eficácia no tratamento e maior qualidade de vida.



E AÍ, VAMOS FALAR DE UMA PARTE DO CORPO MASCULINO?

PRÓSTATA



É uma glândula masculina que se localiza na parte baixa do abdômen. Sua dimensão é muito pequena, porém é a maior glândula acessória do sistema genital masculino, tem um formato de cone invertido e se situa logo abaixo da bexiga. Tem aproximadamente 3 cm de comprimento, 4 cm de largura e 2 cm de profundidade, do tamanho de uma noz e de consistência firme.

A próstata tem um complexo sistema de dutos ramificados, que se localiza na uretra e parece um tubo. É por ele que sai a urina, que fica armazenada na bexiga. A próstata tem a função de produzir substâncias que, juntamente à vesícula seminal e os testículos, vão formar o sêmen ou esperma. Parte deste sêmen constitui o líquido espesso que contém os espermatozoides, que são liberados durante a ejaculação masculina.



CÂNCER DE PRÓSTATA



É uma das principais causas de morte entre os homens no mundo. Na maioria dos países, é a primeira ou segunda causa de morte entre os homens antes dos 70 anos de idade, sendo umas das principais barreiras para o aumento da expectativa de vida. O número de casos e a mortalidade por câncer tem aumentado rapidamente no cenário mundial, onde se observa uma redução nas taxas de fertilidade e de mortalidade infantil, além de um aumento na proporção de idosos na população. Do ponto de vista da transição epidemiológica, o Brasil está caminhando para se tornar um país de idosos, o que está associado ao aumento de doenças crônicas entre a população.

O aumento da incidência de mortalidade por câncer tem como fatores o envelhecimento, a mudança de comportamento e as mudanças estruturais no ambiente - que influenciam na mobilidade, na recreação, na dieta e na exposição a poluentes ambientais. A incidência de câncer é 19% maior em homens do que em mulheres, variando entre as diferentes regiões do mundo. O Brasil apresenta uma estimativa para o triênio de 2023 a 2025 que aponta 704 mil novos casos de câncer. O câncer da próstata é a segunda maior causa de morte por neoplasias no Brasil, correspondendo a 6% das causas de morte em homens entre todas as doenças.

HOMEM TAMBÉM SE CUIDA

Idade

É um marcador de risco importante e aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.

Histórico familiar de câncer

Esse risco pode aumentar de 3 a 10 vezes em homens cujos pais ou irmãos tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.

Sobrepeso e obesidade

A ingestão de carne vermelha, gorduras e leite aponta para o aumento do risco de câncer.

Tabagismo

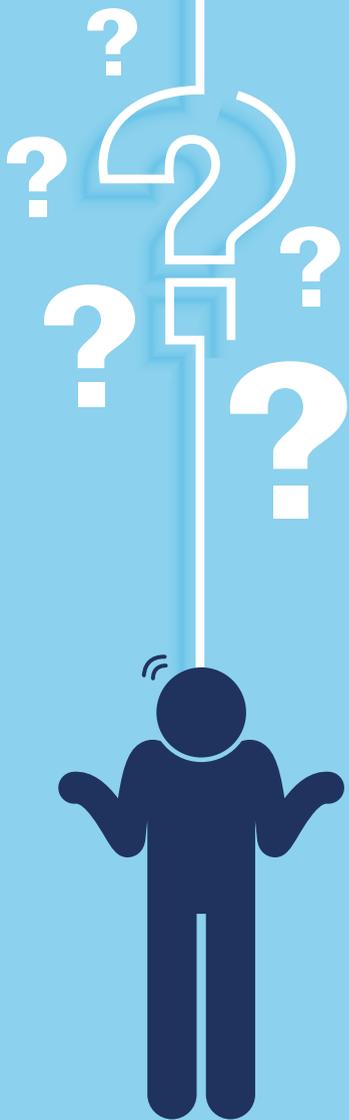
O risco de câncer de próstata pode dobrar para tabagistas. O ato de fumar está envolvido principalmente na agressividade tumoral.

Fatores Hormonais

A quantidade de testosterona tem impacto na formação tumoral. Níveis elevados de testosterona parecem corroborar com o desenvolvimento da neoplasia.



SINAIS DE SINTOMAS



**Demora em começar e
terminar de urinar**



**Aumento da frequência
urinária**



Sangue na urina



**Diminuição do jato de urina ou
necessidade de urinar mais vezes
durante o dia ou a noite**



Sensação de queimação



Dor óssea



DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do câncer da próstata é feito inicialmente pelo exame clínico, que é o toque retal. Se o médico observar uma diferença nesta glândula, ele pode nortear seu diagnóstico também por um exame de sangue, que é uma dosagem do antígeno prostático específico (PSA, sigla em inglês) e pode sugerir a existência da doença, além de exames de imagem como a ultrassonografia pélvica (ou prostática transretal). Esta ultrassonografia, por sua vez, poderá mostrar a necessidade de se realizar a biópsia prostática transretal, que é um estudo de uma parte da próstata, que passará por exame histopatológico.

A detecção precoce do câncer da próstata poderia reduzir os altos custos decorrentes do tratamento do câncer em estágios avançados, ou da doença metastática. Em 2012, foi instituída a Lei nº 12.732, que estabelece 60 dias como limite máximo de tempo entre o diagnóstico e o início do tratamento dos casos de câncer.



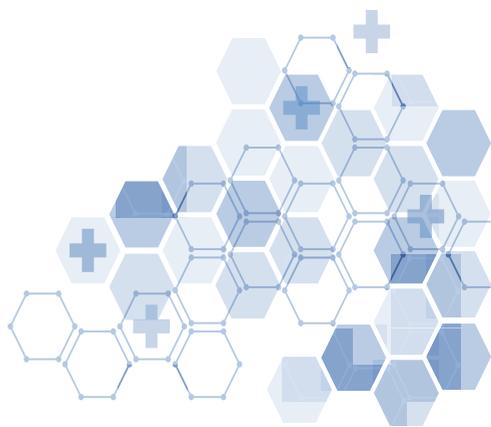


TRATAMENTO

O principal tratamento após o diagnóstico de câncer de próstata é a cirurgia chamada de Prostatectomia, na qual é realizada para retirar a próstata ou parte dela. Dentre os tratamentos, temos a cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormônio e, até mesmo, a observação de como esta próstata vai se comportar para que, assim, o médico escolha o melhor procedimento. Para as doença metastática, quando o câncer já se espalhou, o tratamento é a terapia hormonal.

A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após discussão dos riscos e benefícios da intervenção com o seu médico, levando-se em conta a idade, o estágio do tumor, o grau histológico, o tamanho da próstata, as comorbidades, a expectativa de vida, os anseios do paciente e os recursos técnicos disponíveis.

O tratamento mais eficiente para câncer de próstata é a prostatectomia radical, ou seja, retirada da próstata. Essa operação pode resultar em incontinência urinária e disfunção sexual, que pode ser revertida ou não. Então, quanto mais inicialmente a doença for diagnosticada, maiores serão as chances de cura, além de permitir um tratamento menos agressivo.



MITOS E VERDADES SOBRE CÂNCER DE PRÓSTATA

✓ FATO

ou

× FAKE

É o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Por isso, a campanha Novembro Azul tem como objetivo conscientizar a população sobre o combate ao câncer de próstata. Entenda melhor a doença ao saber o que é mito e o que é verdade.



Atividade física ajuda a prevenir o câncer de próstata?

Fazer uma atividade durante, ao menos, 30 minutos por dia é importante para proteger o corpo de várias doenças, inclusive o câncer de próstata.

Ter um parente próximo com a doença aumenta o risco?

A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda procurar um Urologista a partir dos 45 anos de idade para quem tem casos na família.

Exame de toque retal é necessário para o diagnóstico?

Para o urologista realizar um diagnóstico, ele precisa do exame de toque retal e também de outros exames, como o PSA e a biópsia.



Tratamento sempre causa impotência sexual?

A possibilidade da impotência sexual depende do tratamento e do estágio do câncer. A maioria tem só uma pequena perda da função sexual, que depois volta ao normal.

Câncer de próstata não tem cura?

Ele pode ter cura dependendo do estágio em que foi diagnosticado. Por isso, o quanto antes for descoberto, melhor.

A ausência de sintomas significa a não existência de câncer de próstata?

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas. Por isso, é importante fazer o checkup regularmente.

A FISIOTERAPIA É UMA FORTE ALIADA NA REABILITAÇÃO



O fisioterapeuta tem papel coadjuvante no tratamento médico dos pacientes acometidos pelo Câncer de Próstata. Ele vai orientar e conscientizar o paciente sobre as propostas das sessões, do trabalho sobre a área afetada, de como funciona o assoalho pélvico e, quanto antes for iniciado esse tratamento, melhor.

O tratamento fisioterapêutico deve ser iniciado logo após a retirada da sonda vesical, que ocorre geralmente após 10 a 20 dias da cirurgia, pois existe evidências científicas que respaldam que os exercícios iniciados subitamente aceleram a recuperação de algumas disfunções comuns nestes pacientes como a incontinência urinária. A fisioterapia pode ser iniciada no pré-operatório e no pós-operatório, por meio da cinesioterapia, exercícios que irão ajudar na contração e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico. Os recursos utilizados no tratamento são: treinamento dos músculos do assoalho pélvico, biofeedback e eletroestimulação.

● EXERCÍCIOS DO ASSOALHO PÉLVICO ●

Os exercícios do assoalho pélvico ensinam o paciente a isolar e contrair corretamente. Sendo assim, aumentará a força e a resistência muscular, durante os momentos de esforço, com o objetivo de aumentar o fechamento uretral.

Lembrando que é muito importante realizar esse exercício antes e depois do tratamento do câncer de próstata, pois o mesmo fortalece os músculos do assoalho pélvico, permitindo recuperação e melhora do quadro.

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO



CINESIOTERAPIA

São exercícios que podem ser executados sozinho com a orientação do fisioterapeuta. Tratando-se do câncer de próstata, serão utilizados métodos de treinamento de contração muscular do assoalho pélvico e de toda a musculatura que envolve a pelve e participa da estabilidade postural (diafragma, abdominais, glúteos, eretores da coluna) em que o paciente faça sozinho com o intuito de evitar o escape da urina.

PILATES

É uma opção de tratamento, que consiste em uma série de exercícios de baixo impacto e que traz inúmeros benefícios. Como coordenação, ativação, tonificação, consciência e fortalecimento da região pélvica.



ELETROESTIMULAÇÃO

É um tratamento conservador que agirá de forma mais passiva, também fortalecendo e tonificando a musculatura do assoalho pélvico. A prática é feita através de eletrodos que podem ser transcutâneos ou intrarretais. Essa técnica irá também promover analgesia.

BIOFEEDBACK

Também atuará na musculatura do assoalho pélvico, fortalecendo e treinando para a regulação e melhora do controle urinário. É um método que utiliza um equipamento eletrônico que irá mostrar de maneira contínua e instantânea a proporção da contração e do relaxamento muscular do assoalho pélvico realizado pelo próprio paciente.

PREVENÇÃO



Uma alimentação balanceada, a prática de exercícios físicos, evitar fumo, álcool, afastam a chance de sofrer com a obesidade, que é um dos fatores de risco para o câncer de próstata.

Manter o corpo em equilíbrio ajuda no sistema de defesa. Assim, células eventualmente defeituosas vão ter menos força para se espalhar. Por isso, manter hábitos saudáveis e a saúde mental em dia diminui a incidência de qualquer tipo de tumor.

Além de manter os exames de check-up para descobrir o quanto antes o câncer de próstata, a prevenção também inclui manter uma avaliação periódica e sistemática com o médico urologista, principalmente após 40 anos, com objetivo de detectar a doença em uma fase curável.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Nacional de Assistência à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev. Câncer da próstata: consenso – Rio de Janeiro: INCA, 2002.

FENTON, J. J. et al. Prostate-specific antigen-based screening for prostate cancer: evidence report and systematic review for the US Preventive Services Task Force. JAMA, [Chicago], v. 319, n. 18, p. 1914-1931, 8 May 2018. DOI 10.1001/jama.2018.3712.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA; BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Nota técnica conjunta nº 001/2015. Assuntos: Posicionamento do Ministério da Saúde acerca da integralidade da saúde dos homens no contexto do Novembro Azul. Brasília, DF: Ministério da Saúde; Rio de Janeiro, INCA, jul. 2015. Disponível em: http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/nota_tecnica_saude_do_homem_ms.pdf.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Publicações. Infográficos. Apoio à decisão no rastreamento do câncer de próstata. Rio de Janeiro: INCA, 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/infograficos/ferramenta-de-apoiodecisao-no-rastreamento-do-cancer-de-prostata>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria no 498, de 11 de Maio de 2016. Aprova as Diretrizes Diagnósticas e Terapêuticas do Adenocarcinoma de Próstata. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília DF, ano 153, n. 90, p. 140, 12 maio 2016.

ESTIMATIVA | 2023. Incidência de Câncer no Brasil. MINISTÉRIO DA SAÚDE Instituto Nacional de Câncer (INCA)

SCHRÖDER FH, KRANSE R, RIETBERGEN J, HOEDEMAEKE R, KIRKELS W. The European Randomized Study of Screening for Prostate Cancer (ERSPC): an update. Eur Urol 1999;35(5/6):539-43.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA. Tumores prostáticos. In: Consenso Brasileiro de Câncer de Próstata, 1; Encontro de Consenso Nacional, 2. Anais; 1998.

STAMEY TA, MCNEAL JE, YEMOTO CM, SIGAL BM, JOHNSTONE IM. Biological determinants of cancer progression in men with prostate cancer. JAMA 1999;281(15):395-400.

GRÖNBERG H, WIKLUND F, DAMBER JE. Age specific risks of familial prostate carcinoma: a basis for screening recommendations in high risk populations. Cancer 1999;86(3):477-83.

DISPONÍVEL:<https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/cancer-de-prostata>. Acesso em 20.mar.2023.

DISPONÍVEL:<https://www.gov.br/inca/pt-br/cancer-de-prostata>. Acesso em 20.mar.2023.

DISPONÍVEL:<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata#sinais>. Acesso em 21.mar.2023.

DISPONÍVEL:<https://www.vidaacao.com.br/conheca-os-direitos-do-inss-para-homens-com-cancer-de-prostata>. Acesso em 22.mar.2023.

Para o professor ou servidor em geral solicitar o acolhimento individual, basta enviar um e-mail para: saudedoprofessor@enova.educacao.ba.gov.br com as seguintes informações:

Nome completo
Unidade Escolar
Matrícula
CPF
Função
NTE
Município
Telefone de contato



Saúde do
Professor

GOVERNO DO ESTADO

BAHIA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO