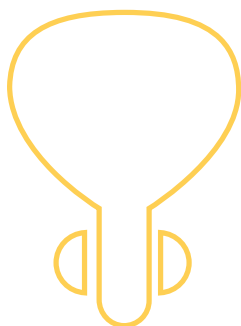


Estou com  
câncer de próstata,  
**e agora?!**

## Estou com câncer de próstata, e agora?!



Receber o diagnóstico de câncer de próstata pode ser muito difícil, pois, além das implicações da doença em si você poderá notar mudanças em todos os aspectos de sua vida.

Com o diagnóstico e o início do tratamento, a sua jornada começa e, com ela, uma série de mudanças e variações nas suas vontades, nos seus desejos e até nos seus sentimentos. Por isso, é importante saber que você não está sozinho. Além de toda a equipe médica, você tem seus familiares, amigos, grupos de apoio e também ONGs que poderão te auxiliar.

**Conte com a equipe Oncoguia desde já!**  
**Você não está sozinho!**

## A próstata e o câncer

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada diante do reto e embaixo da bexiga urinária. O tamanho da próstata varia com a idade. Em homens mais jovens, tem aproximadamente o tamanho de uma noz, mas pode ser muito maior em homens mais velhos.

A função da próstata é produzir o fluído que protege e nutre os espermatozoides no sêmen, tornando-o mais líquido.

O câncer de próstata começa quando as células saudáveis da próstata perdem o controle normal de crescimento e divisão. Essas células passam a apresentar as seguintes características: crescimento descontrolado, estrutura anormal e capacidade de se deslocar para outras partes do corpo (invasividade).

## **Câncer de próstata: compreendendo os sinais e sintomas**

O câncer de próstata em estágio inicial, geralmente, não provoca sintomas. Embora não sejam frequentes, os sintomas do câncer de próstata precoce podem incluir micção frequente, fluxo urinário fraco ou interrompido, vontade de urinar frequentemente à noite (nictúria) e sangue na urina ou no sêmen.

Além dos sintomas citados acima, o câncer de próstata em estágios avançados também pode provocar, outros sintomas, como disfunção erétil, dor no quadril, costas, coxas, ombros ou outros ossos para os quais a doença se disseminou, fraqueza ou dormência nas pernas ou pés, perda de peso ou cansaço.

A maioria desses problemas pode ser provocada por outras condições clínicas além do câncer de próstata. Por exemplo, o aumento da frequência urinária é muito mais frequente em casos de hiperplasia prostática benigna (crescimento benigno da próstata). Dessa forma, é importante manter o médico informado sobre qualquer um desses sintomas para que a causa seja diagnosticada e, se necessário, iniciado o tratamento.

## **Como o diagnóstico do câncer de próstata é realizado?**

O exame de toque retal é utilizado junto com o antígeno prostático específico (PSA) na suspeita de câncer de próstata no sangue. O câncer de próstata em estágio inicial, como mencionado, geralmente não provoca sintomas, o que torna mais difícil o diagnóstico. Em estágio avançado, quando os sintomas são mais evidentes, é mais fácil diagnosticar a doença.

Em caso de suspeita de câncer de próstata, o médico realizará o exame físico, incluindo o toque retal. Esse exame é realizado para saber a consistência da próstata, seu tamanho e se existem lesões palpáveis.

O médico também fará perguntas sobre prováveis sintomas, como problemas urinários ou dor óssea, o que poderia sugerir que o tumor se disseminou para os ossos.

Se determinados sintomas ou os resultados dos exames de detecção precoce sugerirem a presença do câncer de próstata, o médico solicitará uma biópsia para o diagnóstico da doença.

## Compreendendo os diferentes tipos de câncer de próstata

Vários tipos de células são encontrados na próstata, mas quase todos os cânceres se desenvolvem a partir das células glandulares da próstata. O câncer que tem origem nesse tipo de célula se denomina adenocarcinoma.

Outros tipos de cânceres também podem começar na glândula prostática, incluindo sarcomas, carcinomas de pequenas células, tumores neuroendócrinos e carcinomas de células transicionais. Entretanto, esses tipos de câncer na próstata são muito raros.

## Estadiamento do câncer de próstata

O estadiamento é uma forma de descrever um câncer, sua localização, se e para onde se disseminou e se está afetando as funções de outros órgãos. Conhecer o estágio da doença ajuda o médico a decidir o tipo

de tratamento que será realizado assim como para o prognóstico do paciente. Para isso, o médico poderá solicitar uma série de exames para estadiar a doença.

O estadiamento do câncer de próstata é baseado nos resultados da biópsia, incluindo a pontuação de Gleason, nível do PSA e outros exames de laboratório ou de imagem que foram realizados.

Converse com seu médico se você tiver quaisquer perguntas sobre o estágio da doença e como isso pode afetar o seu tratamento.

## Vai começar seu tratamento?

### Prepare-se para a consulta com seu oncologista

Aqui listamos sugestões de perguntas que podem ajudar:  
Qual é o estágio clínico e a pontuação de Gleason da minha doença? O que isso significa?



Quais são as chances de a doença avançar? Se avançada, ainda poderá ser curada?



Quais são as minhas opções de tratamento?















Devo considerar a vigilância ativa como uma opção? Por quê?



Você recomenda realizar prostatectomia radical ou radioterapia? Por quê?



Quais são as chances da doença ter se disseminado para outros órgãos? Se isso aconteceu, qual o tratamento que deve ser feito?

-  Devo considerar a prostatectomia laparoscópica ou robótica?
-  Farei radioterapia antes ou após a cirurgia?
-  Que tipo de radioterapia é indicada para o meu caso?
-  Que outros tratamentos podem ser recomendados para o meu caso? Por quê?
-  Entre os tratamentos propostos, quais são os riscos ou efeitos colaterais que podem surgir?
-  Quais são as chances de eu ter incontinência urinária ou impotência?
-  Quais são as chances de eu ter problemas urinários ou de intestino?
-  Existe chance de eu ficar estéril?
-  Como saberemos se o tratamento está respondendo?
-  Existe algo que eu possa fazer para gerenciar os efeitos colaterais?
-  Que tipo de acompanhamento será necessário após o tratamento?
-  Quais são as chances de uma recidiva da doença? Se isso acontecer, qual será a conduta?

## Conhecendo os tratamentos do câncer de próstata

Após o diagnóstico e estadiamento da doença, o médico discutirá com o paciente as opções de tratamento. É importante que todas as opções terapêuticas sejam discutidas, bem como seus possíveis efeitos colaterais e como poderão afetar sua qualidade de vida. Isso deve ser uma decisão compartilhada de modo que se opte pela terapêutica que melhor se adapte às necessidades de cada paciente.

Em função das opções de tratamento definidas para cada paciente, a equipe médica deverá ser formada por especialistas, como urologista, cirurgião, oncologista e radio-oncologista. Vários outros profissionais também poderão estar envolvidos durante o tratamento, como enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais e psicólogos.

### As opções de tratamento mais frequentes para o câncer de próstata são:



#### Vigilância ativa X conduta expectante

Como o câncer de próstata geralmente cresce de forma lenta, alguns homens, especialmente os mais velhos ou aqueles que têm outros problemas de saúde, muitas vezes, não iniciam seu tratamento de forma imediata. Nesses casos, recomenda-se abordagens conhecidas como conduta expectante (observação vigilante) ou vigilância ativa. Na vigilância ativa o paciente é acompanhado de perto, fazendo exames regulares de PSA e toque retal, e, se necessário, biópsias para verificar a evolução da doença. Mas, se a qualquer momento for constatado o crescimento do tumor ou alguma alteração com base nos resultados dos exames de acompanhamento, o tratamento é iniciado. Já a conduta expectante

é utilizada para realizar um acompanhamento menos intensivo, o que pode significar menos exames, dependendo dos sintomas, para decidir se o tratamento é necessário. Independente do termo utilizado pelo seu médico, o importante é entender exatamente o que ele quer dizer quando se refere ao termo usado. Essas abordagens podem ser indicadas se a doença não está provocando nenhum sintoma, se o tumor é pequeno e está contido dentro da próstata, e se o tumor está se desenvolvendo lentamente (tudo com base na pontuação de Gleason).

## Cirurgia



A prostatectomia radical é o principal tipo de cirurgia para o câncer de próstata. Neste procedimento, se remove toda a próstata e alguns dos tecidos vizinhos à glândula, incluindo as vesículas seminais. Existem duas técnicas principais de prostatectomia radical. A primeira é a prostatectomia aberta, que através de uma única incisão se remove a próstata e os tecidos próximos. A segunda é a prostatectomia laparoscópica, que é realizada com auxílio de instrumentos cirúrgicos para a retirada da próstata e tecidos próximos. Nessa última, o cirurgião controla o procedimento em um painel de controle para mover com precisão os braços robóticos que seguram as ferramentas, conhecida como prostatectomia assistida por robô ou prostatectomia robótica. Atualmente, a prostatectomia aberta é realizada com menos frequência desde que a prostatectomia robótica se tornou mais acessível. A prostatectomia por laparoscopia tem algumas vantagens sobre a prostatectomia radical aberta, como menor perda de sangue, menor tempo de internação e menor tempo de recuperação.





## Radioterapia

O tratamento radioterápico utiliza radiações ionizantes para destruir ou inibir o crescimento das células anormais que formam um tumor. Os principais tipos de radioterapia utilizados no tratamento do câncer de próstata são a radioterapia externa [radioterapia conformacional 3D, radioterapia de intensidade modulada (IMRT), radioterapia estereotáxica, radioterapia guiada por imagem (IGRT) e radioterapia com feixe de prótons]; a radioterapia interna [braquiterapia permanente (baixa taxa de dose - LDR) e braquiterapia temporária (alta taxa de dose - HDR)]; e, os radiofármacos [ $^{177}\text{Lu}$ -PSMA-617, Ra-223, Sr-89 e Sa-153].



## Criocirurgia

Também denominada crioterapia ou crioablação é utilizada para tratar por congelamento o câncer de próstata localizado. A crioterapia é uma opção de tratamento para homens com câncer de próstata em estágio inicial de baixo risco que não podem fazer cirurgia ou radioterapia. A maioria dos médicos não usa crioterapia como o primeiro tratamento para o câncer de próstata, mas, às vezes, pode ser uma opção para tratar a recidiva da doença após a radioterapia. A criocirurgia é menos invasiva do que a cirurgia, por isso há menos tempo de internação, menor período de recuperação e menos dor.



## Hormonioterapia

A terapia hormonal ou terapia de privação de andrógenos, tem o objetivo de reduzir o nível dos hormônios masculinos (andrógenos) no corpo ou impedi-los de estimular o crescimento das células do câncer de próstata. A hormonioterapia pode ser utilizada em várias situações, como quando o paciente não

pode realizar cirurgia ou radioterapia, ou se a doença não pode ser curada por estes procedimentos pois já se disseminou para além da próstata; se o câncer não foi totalmente curado ou recidivou após a cirurgia ou radioterapia; junto com a radioterapia, se o paciente tem um alto risco de recidiva; ou antes da cirurgia ou radioterapia para tentar reduzir o tamanho do tumor. Os medicamentos comumente utilizados são leuprolide, goserelina, triptorrelina, relugolix, degarrelix, abiraterona, flutamida, bicalutamida, nilutamida, enzalutamida, apalutamida, darolutamida e cetozonazol.



## Quimioterapia

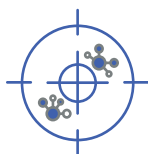
É o tratamento com medicamentos para destruir o câncer, administrados por via intravenosa ou por via oral.

A quimioterapia sistêmica é administrada na corrente sanguínea para poder atingir as células cancerígenas na maior parte do corpo, tornando esse tratamento potencialmente útil para tumores que se disseminaram (metástases) para outros órgãos. A quimioterapia não faz parte do tratamento para a maioria dos homens com a doença, mas, às vezes, é usada no tratamento da doença avançada. Pode ser usada junto com a hormonioterapia ou isoladamente se a terapia hormonal não estiver respondendo. No entanto, a quimioterapia não é um tratamento padrão para o câncer de próstata inicial. Os medicamentos comumente usados são docetaxel, cabazitaxel, mitoxantrona, estramustina e carboplatina. A quimioterapia é administrada em ciclos, com cada período de tratamento seguido por um período de descanso, para permitir que o corpo possa se recuperar.



## Imunoterapia

É um tipo de terapia sistêmica que usa medicamentos que estimulam o sistema imunológico a destruir as células cancerígenas de forma eficaz. Vários tipos de imunoterapia podem ser usados para tratar o câncer de próstata, como a vacina Sipuleucel-T e os inibidores do controle imunológico, pembrolizumabe e o dostarlimabe.



## Terapia-alvo

É um tipo de tratamento contra o câncer que usa medicamentos ou outras substâncias para identificar e atacar especificamente as células cancerígenas, provocando pouco dano às células normais. As terapias-alvo usadas no tratamento do câncer de próstata são os inibidores de PARP (poli(ADP)-ribose polimerase), proteínas que normalmente reparam o DNA danificado. Os medicamentos comumente utilizados são rucaparibe, olaparibe, talazoparibe, niraparibe e abiraterona.

## Lidando com os efeitos colaterais do tratamento do câncer de próstata

O tratamento contra o câncer de próstata tem por finalidade a cura ou alívio dos sintomas da doença. Os diferentes tipos de tratamentos podem provocar efeitos colaterais que variam de paciente para paciente, podendo ser diferentes tanto na intensidade quanto na duração.

CIRURGIA	Alteração no tamanho do pênis
	Alterações no orgasmo
	Hérnia inguinal
	Impotência
	Incontinência urinária
	Infertilidade
	Linfedema
RADIOTERAPIA	Fadiga
	Impotência
	Incontinência urinária
	Linfedema
	Problemas de ereção
	Problemas intestinais
	Problemas urinários
CRIOCIRURGIA	Impotência
	Inchaço no pênis ou no escroto
	Problemas intestinais
	Problemas urinários
	Sangue na urina

QUIMIOTERAPIA	Diarreia
	Fadiga
	Formação de coágulos sanguíneos
	Hemorragias ou hematomas
	Infecções
	Inflamações na boca
	Náuseas e vômitos
	Neuropatia periférica
	Perda de apetite
	Queda de cabelo
	Reações alérgicas
IMUNOTERAPIA	Calafrios
	Dor de cabeça
	Dor nas costas e nas articulações
	Fadiga
	Febre
	Hipertensão arterial
	Náuseas
	Problemas respiratórios
TERAPIA-ALVO	Alterações hepáticas
	Anemia
	Diarreia
	Diminuição das plaquetas
	Erupção cutânea
	Fadiga
	Falta de ar
	Náuseas e vômitos
	Perda de apetite

HORMONIOTE- RÁPIA	Anemia
	Aumento do colesterol
	Depressão
	Diarreia
	Diminuição da agilidade mental
	Diminuição dos testículos
	Diminuição ou ausência da libido
	Dor abdominal
	Dor nas articulações
	Fadiga
	Ganho de peso
	Impotência
	Náuseas
	Ondas de calor
	Osteoporose
	Perda de massa muscular
	Problemas hepáticos
	Retenção de líquido
	Sensibilidade e crescimento do tecido mamário

## Prevenção e tratamento da disseminação para os ossos

Se a doença se disseminar para outros órgãos, o primeiro a ser atingido geralmente é o osso. Prevenir ou retardar a disseminação da doença para os ossos é um dos principais objetivos do tratamento. Se o câncer já atingiu os ossos, controlar ou aliviar a dor e outras complicações é uma parte importante do tratamento.

Tratamentos descritos anteriormente, como hormonioterapia, quimioterapia, terapia-alvo e imunoterapia podem ajudar, mas existem outras terapias que visam especificamente a metástase óssea e os problemas que ela pode provocar:

**Bisfosfonatos** - Esses medicamentos atuam diminuindo a atividade dos osteoclastos (reabsorção do tecido ósseo). Os bisfosfonatos podem ser usados para aliviar a dor e o aumento dos níveis de cálcio causados pela disseminação da doença para os ossos, retardar o desenvolvimento de metástases, prevenir fraturas e fortalecer os ossos em homens que estão fazendo hormonioterapia. O bisfosfonato mais usado no tratamento do câncer de próstata é o ácido zoledrônico, que é administrado por via intravenosa, geralmente uma vez a cada três ou quatro semanas. Os bisfosfonatos podem apresentar efeitos colaterais, como sintomas de gripe, dores ósseas ou articulares e problemas renais. Um efeito colateral raro, mas importante dos bisfosfonatos é a osteonecrose da mandíbula.

**Denosumabe** - É outro medicamento para tratar metástases ósseas do câncer de próstata. Assim como os bisfosfonatos, o denosumabe também bloqueia os osteoclastos e é usado para prevenir ou retardar problemas ósseos, como fraturas em homens

cuja doença já se disseminou para os ossos. Também pode ser útil se o tratamento com ácido zoledrônico não está mais respondendo e para fortalecer os ossos em homens que estão fazendo hormonioterapia. É administrado em injeção subcutânea uma vez a cada quatro semanas e uma vez a cada seis meses, dependendo da indicação específica. Os efeitos colaterais incluem náuseas, diarreia e sensação de fraqueza ou cansaço. Assim como os bisfosfonatos, o denosumabe também pode causar osteonecrose da mandíbula.

**Corticosteroides** - Alguns estudos sugerem que os corticosteroides, como a prednisona e a dexametasona, podem aliviar a dor óssea em alguns homens, além de reduzir os níveis de PSA.

**Radioterapia** - O tratamento radioterápico pode diminuir a dor óssea, principalmente se a dor estiver limitada apenas a uma região. A radioterapia pode ser administrada em tumores na coluna vertebral, aliviando a pressão sobre a medula e prevenindo complicações como a paralisia.

**Radiofármacos** - São medicamentos que contêm elementos radioativos usados para tratar a disseminação da doença para os ossos. Eles são administrados por via intravenosa e se estabelecem nas áreas dos ossos com doença ativa. Ao contrário da radioterapia, esse tratamento permite que todos os ossos afetados pela doença sejam tratados ao mesmo tempo. Os radiofármacos que podem ser usados no tratamento das metástases ósseas do câncer de próstata incluem estrôncio-89, samário-153 e rádio-223. Todos esses radiofármacos podem aliviar a dor causada pelas metástases ósseas. O principal efeito colateral dos radiofármacos é a diminuição das taxas sanguíneas, o que pode aumentar o risco de infecções ou hemorragias.



**Tratamento ablativos** - Esses tratamentos concentram calor ou frio extremo nos tumores ósseos para destruí-los. Podem ser uma opção, se a radioterapia não responder. Exemplos de tratamentos ablativos incluem ultrassom focalizado de alta intensidade, ablação por radiofrequência e crioablação.

**Cirurgia** - A cifoplastia é uma cirurgia para estabilizar uma lesão na coluna provocada pelo tumor, com o objetivo de reduzir a dor, corrigir a deformidade vertebral e restaurar a altura do corpo vertebral. Nesse procedimento é feita uma pequena incisão nas costas e inserido um balão no osso espinhal lesionado, que é inicialmente preenchido com ar e posteriormente com uma mistura de cimento ósseo medicinal (metilmetacrilado) para estabilizar o osso e a coluna.

**Medicamentos contra dor** - Quando devidamente indicados, os medicamentos contra dor são muito eficazes. Esses medicamentos respondem melhor quando administrados em horários regulares. Eles não respondem se forem usados apenas quando a dor se torna severa. Quando sentir dor ou qualquer outro sintoma, converse com seu médico para que seja tratada de forma eficaz.

## Enfrentando uma recidiva

A volta do câncer, também chamada de recidiva, é, sem dúvida, o acontecimento mais difícil de enfrentar para o paciente. Por isso converse com seu médico sobre como continuará seu tratamento e siga em frente. No caso de o câncer voltar, tudo será reavaliado, incluindo a localização e a extensão da doença (estadiamento), os tratamentos realizados anteriormente e o seu estado geral de saúde.

É importante compreender o objetivo de qualquer tratamento adicional: se é para tentar curar a doença, retardar sua progressão ou para aliviar os sintomas, bem como a avaliação dos riscos e benefícios de cada opção terapêutica.

## Convivendo com a metástase

Para a maioria dos pacientes, o diagnóstico de uma metástase pode ser muito estressante e, às vezes, difícil de suportar.

Quando isso ocorre, serão realizados uma série de exames que irão avaliar a extensão da doença. O que orientará a realizar novos esquemas terapêuticos que poderão incluir tratamentos já realizados, que podem ser utilizados em combinações e periodicidades diferentes do tratamento inicial. Também deve ser considerada a participação em um estudo clínico com novos medicamentos e novas formas de tratar o câncer. Seja qual for a opção escolhida, é importante a participação da equipe de cuidados paliativos para o tratamento de sintomas como a dor e os possíveis efeitos colaterais da doença e do tratamento.

## Dicas que podem fazer a diferença nessa fase



### Compartilhe sua história

Compartilhar sua experiência com outras pessoas que estão passando pelo mesmo que você pode ajudar a aumentar a conscientização sobre o câncer de próstata e o sentimento de fazer parte de um grupo com desafios parecidos.



### Questione

Converse com seus médicos. Faça perguntas, peça explicações detalhadas e anote as dúvidas para não esquecê-las em sua próxima consulta. Seja ativo durante seu tratamento e em todas suas escolhas.



### Aceite ajuda

Quando as pessoas perguntam: “O que eu posso fazer?”, é porque elas realmente querem “fazer” alguma coisa por você. Permita-se ser ajudado. Elas podem colaborar tanto nas tarefas diárias de casa ou apenas fazer companhia.



### Amigos e familiares

Quando você recebe o diagnóstico de câncer, sua família e amigos também são afetados. Eles também enfrentam seus próprios medos e preocupações e uma das maneiras de lidar com isso é cuidando de você de alguma forma.



### Consultas e exames

Leve um acompanhante com você quando for ao médico, para ajudar a entender e não esquecer o que ele irá falar.



**Mantenha-se ativo.** Procure manter sua rotina de exercícios, a menos que o seu médico tenha recomendado repouso. Manter-se ativo pode ajudar a ter menos efeitos colaterais dos tratamentos e pode diminuir o tempo de recuperação. Pergunte ao seu médico qual nível de atividade física é o mais adequado para você.



**Participe de um grupo de apoio.** Os grupos de apoio são uma oportunidade para você conversar com outras pessoas que estão passando por situações semelhantes. Se não encontrar um grupo de apoio perto de você, procure grupos on-line, mesmo após o término do tratamento. Essa ajuda pode ser importante.

## Vivendo o dia a dia com câncer de próstata

Se você tiver dúvidas ou medos, procure ajuda! Conversar com um especialista pode ser reconfortante, além de ajudar a lidar melhor com a doença. Psicólogos e psiquiatras são os profissionais mais indicados para você conversar sobre suas preocupações e medos. Dependendo do caso, o seu médico pode sugerir tratamentos para ansiedade ou depressão.

### Náuseas

As náuseas podem ter várias causas, desde os diferentes tipos de tratamentos até a ansiedade que a própria doença causa. Várias estratégias podem ser tentadas para diminuir as náuseas, desde fazer refeições pequenas mais vezes ao dia, até ingerir pequenas quantidades de líquidos com mais frequência e praticar exercícios de relaxamento. Se essas técnicas não forem eficazes, seu médico pode prescrever medicamentos para o controle das náuseas.

## Constipação

Não é raro que os pacientes com câncer fiquem constipados. Os fatores que contribuem para isso são os medicamentos para o controle da dor, tratamentos contra o câncer em si, falta de exercícios e má nutrição. Em muitos casos, ajustes nutricionais e aumento da ingestão de água podem ser muito úteis. Converse com seu médico sobre outras abordagens.

## Dor

A dor pode estar relacionada à própria doença ou a alguns dos tratamentos. Existem muitos medicamentos disponíveis para controlar a dor, converse com seu médico sobre a dor que você sente para que ele o oriente sobre a medicação mais indicada para o seu caso. Os medicamentos contra a dor podem ser complementados e/ou, em alguns casos, substituídos por intervenções não médicas, como meditação e terapias de relaxamento.

## Fadiga

Cansaço extremo é um dos sintomas mais frequentes em pacientes com doença avançada. A fadiga pode ter muitas causas, desde fatores psicológicos como o estresse do diagnóstico, até os físicos, como os efeitos colaterais do tratamento, perda de apetite, medicações, alterações do sono ou progressão da doença. A fadiga pode afetar tanto seus relacionamentos quanto suas atividades cotidianas e sua qualidade de vida. Muitas pessoas acham que isso as impede de viver a vida da maneira que desejam. No entanto, existe uma série de coisas que você pode fazer para ajudar a gerenciar seus níveis de energia e reduzir os efeitos da fadiga. Algumas causas de fadiga, como, por exemplo, a anemia, podem ser tratadas. A prática de atividade física regular tem demonstrado melhorar os níveis de energia, ajudando a

reduzir a fadiga. Tente se alimentar bem. Pare qualquer atividade antes que você fique muito cansado. Priorize suas tarefas e planeje seus dias para que você tenha um equilíbrio entre atividade e descanso. Seja realista sobre o que você consegue ou não fazer.

## Depressão

O diagnóstico do câncer de próstata por si só pode provocar depressão em alguns pacientes. Muitos pacientes que estão deprimidos não conseguem manter seus contatos sociais habituais e se sentem isolados e sem apoio. Se os pensamentos negativos estão tendo um impacto no seu dia a dia e não desaparecem dentro de algumas semanas ou voltam constantemente, você pode realmente estar com depressão. Perda de interesse nas coisas, desleixo com a aparência, irritabilidade, dificuldade de concentração, alterações do sono ou do apetite (falta ou excesso). Não ignore esses sentimentos! Admita que você está com um problema e que procurar ajuda é o mais importante que você precisa fazer.

## Mudanças no estilo de vida

Você não pode mudar o fato de você ter tido câncer de próstata, mas pode mudar o seu modo de viver para passar por isso da melhor forma possível. Faça escolhas saudáveis, reveja seus objetivos, encare a vida de uma nova forma. O diagnóstico do câncer de próstata faz com que a maioria dos pacientes passe a ver a vida sob outra perspectiva. Muitos começam a se preocupar com a saúde, tentam alimentar-se melhor, levar uma vida menos sedentária, tentam manejar no consumo de álcool ou parar de fumar. Não se estresse com pequenas coisas. É o momento de reavaliar a vida e fazer mudanças. Se preocupe com sua saúde.

## Nutrição

Comer bem pode ser complicado para qualquer pessoa, mas pode ser ainda mais difícil durante e após o tratamento. Tente não se preocupar com a mudança no paladar ou possível ganho de peso devido ao tratamento. Se o tratamento está provocando variações de peso ou você tem dificuldade para se alimentar nesse período, faça o melhor que puder. Coma o que você gosta, o que conseguir e quando conseguir. Você pode determinar que nessa fase o melhor é fazer pequenas refeições a cada duas ou três horas até se sentir melhor. Este não é o momento para restringir sua dieta. Tenha em mente que estes problemas geralmente melhoram com o tempo. Você poderá ser encaminhado a um nutricionista que pode sugerir algumas opções sobre como lidar com alguns dos efeitos colaterais do tratamento. Alguns pacientes podem precisar de suplementos nutricionais para garantir que estão recebendo a nutrição necessária. Outros precisam usar uma sonda de alimentação para impedir a perda de peso e melhorar a nutrição. Uma das coisas mais importantes a se fazer agora é reorganizar seus hábitos alimentares. Opte por alimentos mais saudáveis e tente manter um peso adequado. Você se surpreenderá com os benefícios que isso irá lhe trazer.

## Atividade física

Asensação de estarsemprecansadopodesercomumapós o tratamento de um câncer. Porém é um tipo de cansaço diferente, que não melhora após um período de descanso. É uma espécie de fadiga e uma das maneiras de reduzir essa sensação é justamente se exercitar, mesmo sendo difícil. Comece aos poucos, no seu ritmo, e vá aumentando os exercícios conforme for se sentindo com mais disposição. Converse com seu médico sobre o melhor momento para iniciar a prática de exercícios. Você pode também consultar um fisioterapeuta

especializado que poderá lhe orientar de maneira adequada. A atividade física melhora o condicionamento cardiovascular e, aliada a uma boa dieta, ajuda na perda de peso, melhora a musculatura, reduz a fadiga, pode diminuir a ansiedade e depressão, pode fazer com que você se sinta mais feliz e melhor consigo mesmo e diminui as chances de um novo câncer. A longo prazo, sabe-se que a prática regular de atividade física ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, além de ter outros benefícios para a saúde.

## Ansiedade e estresse

Uma maneira de lidar com a ansiedade é falar sobre suas preocupações com um dos profissionais de sua equipe multidisciplinar que o ajudará nessa sua nova realidade de vida. Existem várias técnicas e terapias que podem ajudar nesse momento difícil, como relaxamento, visualização e meditação, que podem ser usadas separadamente ou em conjunto para reduzir o estresse e a tensão. Relaxar a mente e o corpo ajudam a aumentar o bem-estar.

## Apoio familiar

Um diagnóstico de câncer muda a forma como os membros da família se relacionam uns com os outros. Famílias que são capazes de resolver conflitos com facilidade e se apoiam tendem a lidar melhor com o câncer de um ente querido. Se esse não for o seu caso, não hesite em procurar ajuda profissional, para juntos, planejarem a melhor maneira de enfrentar os problemas que possam surgir. As funções dentro da família também podem mudar. Mudanças nas responsabilidades podem provocar ressentimento e ansiedade. Converse sempre com seus familiares e deixe claras suas necessidades.



## Apoio de amigos e comunidade

Pedir apoio é uma maneira de você tomar o controle da sua situação. Se você achar que não recebe apoio suficiente de amigos e familiares, procure-o em outro lugar. Existem outras pessoas no seu círculo de amigos que precisam da sua companhia tanto quanto você precisa deles. Conversar com outras pessoas que estão na mesma situação que você, pode ajudar a aliviar a sensação de solidão. Você pode ficar mais à vontade para falar sem se sentir julgado. Você pode inclusive, pegar algumas dicas de outras pessoas que já passaram, ou estão passando, pelo mesmo que você. Mas saiba que o que ajuda uma pessoa pode não ser o certo para outra pessoa.

## Cuidados paliativos para pacientes com câncer de próstata

Em algum momento o tratamento da doença pode deixar de responder. Mas existem outros tratamentos que podem aliviar os sintomas e fazer o paciente se sentir melhor. Nesse momento, o objetivo é que você se sinta o mais confortável possível. Certifique-se de que você está recebendo tratamento para quaisquer sintomas que possa ter, como dor ou constipação. Esse tipo de tratamento é denominado cuidados paliativos.

Os cuidados paliativos ou tratamentos de suporte ajudam no controle e alívio dos sintomas, não focando mais em cura e sim em melhorar a qualidade de vida do paciente. Às vezes, os tratamentos para controlar os sintomas são os mesmos que aqueles utilizados para tratar a doença, para aliviar a dor ou para reduzir o tamanho do tumor e impedir, por exemplo, que ele obstrua um órgão ou pressione os nervos.

Em algum momento, o médico pode optar por indicar apenas as terapias de suporte.










Os cuidados paliativos ou terapias de suporte não são, de maneira alguma, sinônimo de “não há mais nada a fazer”. Lembre-se que sempre existe algo que pode ser feito. Significa apenas que o foco de sua atenção está em viver a vida da forma mais completa possível e se sentindo tão bem quanto você puder nessa nova fase.

Quando os sintomas da doença aumentam, o foco do tratamento começa a mudar para o controle destes sintomas, com o objetivo de que o paciente se sinta melhor e mais confortável.

Agora é a hora de fazer as coisas que você sempre quis fazer e parar de fazer as coisas que você não deseja mais realizar.

## Lista dos direitos dos pacientes com câncer

O paciente com câncer, dependendo do preenchimento de determinados requisitos, pode usufruir de inúmeros direitos, como:

-  Acesso a medicamentos.
-  Auxílio doença e aposentadoria por invalidez.
-  Compra de veículos (aquisição de carro adaptado).
-  Isenção da tarifa de transporte coletivo urbano.
-  Isenção do imposto de renda.
-  Isenção de IPTU.
-  Quitação da casa própria.
-  Saque das cotas PIS/PASEP.
-  Saque do FGTS.





## **Todos os direitos estão descritos de forma detalhada no Portal Oncoguia:**

**[www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes](http://www.oncoguia.org.br/direitos-dos-pacientes)**

E se você estiver com dúvidas sobre como garanti-los, como lidar com um problema de acesso a exames ou tratamentos, quiser se informar sobre efeitos colaterais ou simplesmente tiver necessidade de desabafar, entre em contato conosco.

Teremos enorme prazer em esclarecer o que for preciso!  
Ligue Câncer: 0800 773 1666 ou envie um e-mail para [faleconosco@oncoguia.org.br](mailto:faleconosco@oncoguia.org.br)

### **Fontes utilizadas**

-  American Cancer Society - [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
-  Portal do Instituto Oncoguia - [www.oncoguia.org.br](http://www.oncoguia.org.br)
-  Cancer.net - [www.cancer.net](http://www.cancer.net)
-  MD Anderson Cancer Center - [www.mdanderson.org](http://www.mdanderson.org)

