

Este guia fornece informações essenciais sobre o cancro da próstata, opções de tratamento, perguntas a fazer ao médico, ensaios clínicos, como cuidar de si e outros recursos.





Índice

1.	Próstata e doenças relacionadas 4		
2.	a) O que é o Cancro da Próstata		
	d) Sintomas11		
	e) Diagnóstico12		
3.	Opções de tratamento14		
4.	Questões a fazer ao seu médico 16		
5.	Ensaios Clínicos17		
6.	Sexualidade18		
7.	Orientação para os familiares 20		
8.	Como cuidar de si22		
9.	Recursos para Cuidadores e doentes 24		
10.	Informações adicionais		

Para o Cuidador

Ao receber a notícia de que o seu ente querido foi diagnosticado com cancro da próstata, poderá ter sentido um misto de sentimentos que vão desde o choque à ansiedade sobre os próximos passos nesta jornada. Este guia fornece-lhe informações sobre tópicos importantes para o ajudar na sua jornada como cuidador informal.

Pontos-chave por onde começar:

- Informe-se: Saiba mais sobre o cancro da próstata, as suas fases e opções de tratamento. Compreender a doença pode ajudá-lo a lidar com o processo.
- Incentive uma comunicação aberta: Incentive o diálogo aberto sobre sentimentos, preocupações e decisões de tratamento. Certifique-se de que o seu familiar se sente à vontade para falar sobre as suas experiências.
- Acompanhamento às consulta: Ofereça-se para ir às consultas médicas com o seu familiar. Isto proporciona apoio emocional e ajuda a compreender o plano de tratamento.
- Apoio nas tarefas do dia a dia: O apoio nas atividades diárias, especialmente durante os períodos de efeitos secundários do tratamento, é muito importante.
- Preste apoio emocional: Seja um ouvinte atento e ofereça apoio emocional. O cancro da próstata pode ser emocionalmente desgastante e ter alguém com quem falar é crucial.
- Incentive um estilo de vida saudável: Promova um estilo de vida saudável com uma dieta equilibrada e exercício físico regular, uma vez que estes fatores podem ter um impacto positivo nas opções de tratamento.
- Respeite a privacidade: A necessidade de privacidade do seu familiar é muito importante. Algumas pessoas preferem lidar com o seu diagnóstico e tratamento de forma mais privada.
- Participe em grupos de apoio: Incentive a participação em grupos de apoio aos doentes com cancro da próstata, quer pessoalmente quer em online. O contacto com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes pode ser benéfico.
- Mantenha-se positivo: Mantenha uma perspetiva positiva e concentre-se nos momentos de alegria. A positividade pode contribuir para uma mentalidade mais otimista do seu familiar.

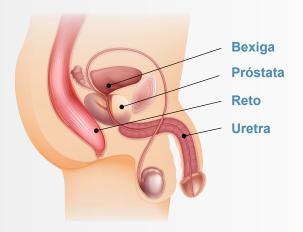
Ser cuidador pode ser um desafio e, por vezes, pode parecer avassalador. No entanto, não está sozinho nesta jornada, lembre-se de procurar ajuda e mantenha-se positivo. Cuide de si para poder prestar os melhores cuidados ao seu ente querido.

1. Próstata e doenças relacionadas

A próstata é uma pequena glândula do tamanho de uma ameixa localizada abaixo da bexiga, em frente ao reto. A uretra passa através da próstata e a urina e o sémen são libertados através da uretra. O reto, a última parte do intestino, situa-se imediatamente atrás da próstata e da bexiga.

A próstata está localizada perto de vários órgãos importantes, pelo que o cancro da próstata e o seu tratamento podem afetar as funções urinárias, defecatórias e sexuais. Para além do cancro, outras doenças típicas da próstata incluem a hiperplasia benigna da próstata e a prostatite.

A próstata é uma glândula sexual, que tem um papel fundamental no sistema reprodutor masculino. A próstata produz compostos que ajudam a fecundação, como uma enzima chamada **PSA**, antigénio específico da próstata. Para funcionar corretamente, a próstata necessita de **testosterona** e do seu subderivado **DHT**, ou seja, dihidrotestosterona.

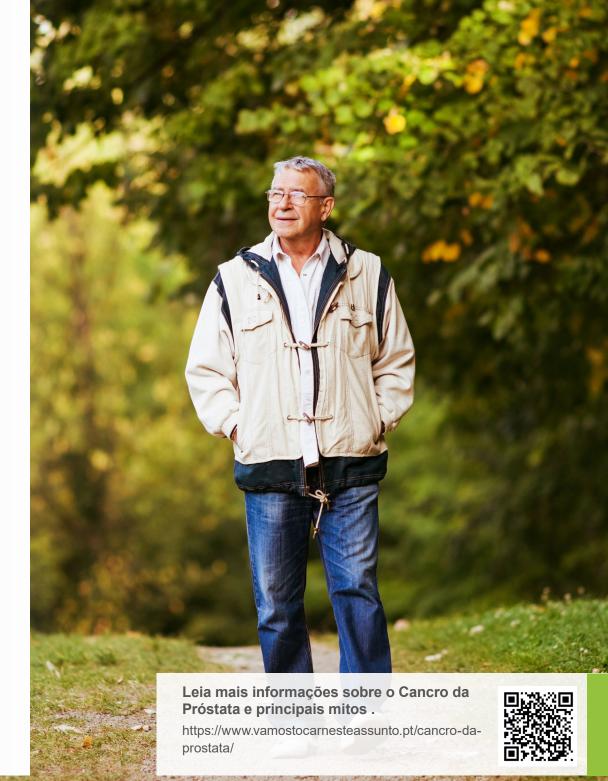


PSA, Antigénio Específico da Próstata; DHT, Dihidrotestosterona

Informação sobre o Cancro da Próstata.

https://www.vamostocarnesteassunto.pt/





2. Cancro da Próstata

a) O que é o Cancro da Próstata?

O cancro da próstata é um problema mundial de saúde, representando cerca de 3,5% de todas as mortes e mais de 10% das mortes por cancro. Em Portugal, o cancro da próstata é o mais frequente nos homens com mais de 50 anos, afetando cerca de sete mil portugueses por ano.*

No cancro da próstata, as células da próstata começam a tornar-se malignas. Muitas vezes, o cancro da próstata tende a crescer de forma relativamente lenta. Normalmente, são necessários anos para que o cancro seja detetável e ainda mais tempo até que se espalhe para fora da próstata. Alguns doentes têm uma doença mais agressiva que progride mais rapidamente.*

A maioria dos casos de cancro da próstata é diagnosticada quando o cancro é local ou localmente avançado. Este não é dos tumores mais agressivos. A taxa de mortalidade ronda os dois mil falecimentos por ano, ou seja, cerca de 5 homens por dia morrem com Cancro da Próstata, em Portugal.**

b) Estadios do Cancro da Próstata

Existem 4 estadios da doença

Estadio I	O cancro é detetado apenas na próstata		
Estadio II	O cancro progrediu, mas ainda só está na próstata		
Estadio III	O cancro espalhou-se para além da camada exterior da próstata	Estas fases são também conhecidas como cancro da próstata avançado	
Estadio IV	O cancro espalhou-se para outras partes do corpo, o que pode incluir os gânglios linfáticos	da prostata avançado	

^{*} https://www.vamostocarnesteassunto.pt/



^{**}Globocan 2022 - Portugal Factsheet

c) Causas e fatores de risco para o cancro da próstata

A idade é o principal fator de risco do cancro da próstata. Ainda que possa surgir em pessoas mais jovens, mais de 70% dos casos são em homens com mais de 65 anos - aumentando exponencialmente o risco conforme aumenta a idade.*

Outros possíveis fatores de risco incluem fatores genéticos ou relacionados com o estilo de vida ou origem étnica.



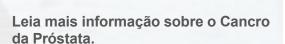
Cerca de 2-5% dos cancros da próstata são hereditários.



Ter um pai ou um irmão com cancro da próstata pode duplicar o risco de um homem desenvolver a doença.



O consumo elevado de gordura e carne vermelha e o tabagismo têm sido discutidos como potenciais fatores de risco, no entanto, não há ainda evidência científica suficiente.







^{*} https://www.institutodaprostata.com/pt/blog/mais-de-cem-mil-portugueses-tem-cancro-da-prostata

Em alguns casos, o cancro da próstata pode aparecer como alterações na micção ou na função sexual. Leia mais informação sobre o Cancro da Próstata.

d) Sintomas do Cancro da Próstata

O cancro da próstata nem sempre causa sintomas, especialmente numa fase inicial. Em alguns casos, a progressão local do cancro pode causar problemas urinários. No entanto, os problemas urinários podem também dever-se a outras causas, como a hiperplasia benigna da próstata.

Se o cancro da próstata se tiver espalhado para outras partes do corpo, pode causar dores nos ossos ou outros sintomas, como perda de peso. anemia e sensação geral de fraqueza.

Os sintomas podem também ser um sinal de outra doença, pelo que a causa deve ser sempre cuidadosamente investigada.

Os sintomas do cancro da próstata cancro da próstata podem incluir:



Problemas urinários



Dores na região pélvica, nas ancas e na região lombar



Perda de peso, anemia e sensação geral de fraqueza

https://www.vamostocarnesteassunto.pt/



e) Diagnóstico do Cancro da Próstata

O cancro da próstata tem origem, na maioria das vezes, na zona exterior (periférica) da próstata, perto do reto. Nos exames médicos preventivos, o médico palpa a próstata através do reto. Além disso, são necessárias análises à urina e ao sangue.

No rastreio do cancro da próstata, na maioria dos casos, é utilizada a medição do PSA no sangue. Quando há algo de anormal na próstata, como o cancro da próstata, é libertada mais proteína PSA na circulação sanguínea do que o habitual.

Os níveis de PSA podem aumentar em caso de

- > hiperplasia benigna da próstata
- > prostatite
- > cancro da próstata

Após os exames médicos preliminares, o diagnóstico de cancro da próstata é confirmado por uma biopsia da próstata. Com base na biopsia, um patologista determina o grau de diferenciação (grau histológico) do cancro.

A ressonância magnética (RMN) é cada vez mais utilizada na recolha orientada de biópsias e no estadiamento do cancro, ou seja, na avaliação da extensão da doença. Além disso, a extensão da doença pode ser avaliada, conforme necessário, por TAC (tomografia computorizada), cintigrafia óssea e PET-PSMA.

Com base na extensão da doença e na classificação do grupo de risco, o seu médico pode avaliar o prognóstico do cancro e as diferentes opções de tratamento.



3. Opções de tratamento para o cancro da próstata

Não existe um tratamento "único" para o cancro da próstata. Existem muitas opções de tratamento e a decisão é tomada com base na situação individual de cada doente. Em alguns casos, a vigilância ativa é suficiente e o início do tratamento só deve ser considerado se surgirem sintomas ou se o cancro tiver progredido.

A decisão de tratamento é influenciada por muitos fatores, tanto relacionados com a doença como psicológicos, incluindo:

- > necessidade de tratamento
- > classificação do grupo de risco e estadio do cancro
- > situação pessoal
- vontade de receber um determinado tratamento com base nos seus riscos e benefícios e sentimentos pessoais

Opções de tratamento para o Cancro da Próstata



Vigilância ativa

A vigilância ativa é adequada para homens que não querem ou não precisam de cirurgia ou radioterapia imediata. O início do tratamento deve ser considerado se forem observados sintomas ou progressão do cancro.



Tratamento cirúrgico

No tratamento cirúrgico, a próstata é removida total ou parcialmente através de cirurgia aberta ou laparoscópica. A necessidade de cirurgia depende do facto de o cancro estar apenas na próstata.



Radioterapia de feixe externo

A radioterapia de feixe externo é a forma mais comum de radioterapia. Destina-se a destruir as células cancerígenas através da aplicação de radiação ionizante.



Braquiterapia - radioterapia intersticial

A radioterapia intersticial é direcionada com precisão para a próstata, utilizando pequenas sementes de radiação ou agulhas.



Terapia hormonal

O crescimento das células cancerígenas da próstata é impulsionado principalmente pela testosterona, pelo que a terapia hormonal se destina a impedir a formação de testosterona no organismo ou a impedir o seu efeito nas células cancerígenas da próstata.



Terapia com radionuclídeos

A terapia com radionuclídeos é utilizada para o tratamento de metástases no cancro da próstata avançado. Também pode aliviar a dor associada ao cancro avançado.



Medicamentos citostáticos

Os medicamentos citostáticos são utilizados no cancro da próstata avançado para destruir as células cancerígenas e impedir o seu crescimento.

Monitorização do PSA após o tratamento

Após o tratamento local, os níveis de PSA são monitorizados para verificar se o cancro da próstata progrediu ou regrediu. Se as células cancerígenas começarem a multiplicar-se novamente após o tratamento, produzem níveis elevados de PSA que são detetáveis em testes laboratoriais.



visite: https://www.vamostocarnesteassunto.pt/ tratamento/



4. Questões para fazer ao seu médico

Se há algo que o preocupa, vale a pena falar sobre isso com os médicos e enfermeiros que tratam do seu ente querido. Por exemplo, pode procurar respostas para as seguintes perguntas:

- > Que tipo de cancro tem o doente?
- > O cancro espalhou-se?
- > Quais são as opções de tratamento disponíveis?
- > Que efeitos adversos podem estar associados ao tratamento?
- > Quando é que o tratamento começa e quanto tempo dura?
- Como é que eu e o doente nos podemos preparar para o tratamento?
- > O doente pode trabalhar durante o tratamento?
- > Posso trabalhar durante o tratamento?
- > É necessário alterar o nosso estilo de vida?
- > O doente pode conduzir um automóvel durante o tratamento?
- > Que assistência é que o doente precisará da minha parte?

Pode também contactar organizações de luta contra o cancro para partilhar todas as suas preocupações

- https://www.ligacontracancro.pt/ (Liga Portuguesa Contra o Cancro)
- https://www.apdprostata.com/
 (Associação Portuguesa Doentes da Próstata)

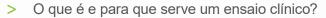
5. Ensaios Clínicos

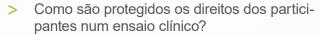
Um ensaio clínico é um estudo de investigação realizado em humanos para avaliar a segurança e a eficácia de um novo tratamento, produto ou dispositivo médico. Os ensaios clínicos são realizados por um grupo de profissionais de saúde durante um período de tempo.

Todos os medicamentos devem ser submetidos a um estudo clínico antes de serem disponibilizados ao público e cada candidato a medicamento será avaliado com base na regulamentação específica de cada país.

Os ensaios clínicos podem ser patrocinados por uma empresa farmacêutica, uma organização académica ou um grupo de defesa e são essenciais para avaliar a segurança e a eficácia de potenciais novos tratamentos.

Leia o código QR para saber mais sobre os seguintes tópicos relacionados com ensaios clínicos:







> Outras informações adicionais



Decidir participar num ensaio clínico é uma decisão importante. Você e os seus familiares devem falar com um profissional de saúde e decidir em conjunto se a participação num ensaio clínico é algo a considerar.

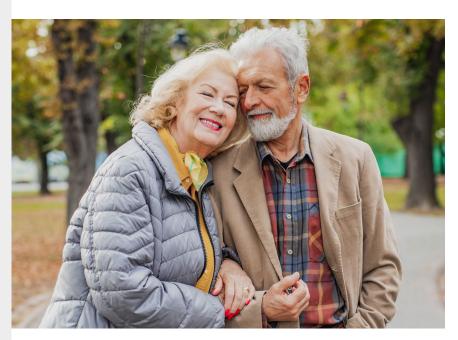
Para saber mais sobre os ensaios clínicos em curso, consulte os respetivos hospitais e fale com o seu médico.

6. Sexualidade

Quando o seu parceiro é diagnosticado com cancro da próstata, está prestes a viver uma mudança de parceiro, uma mudança de papel no seu casamento ou união de facto e, por vezes, uma mudança de autoimagem. O cancro da próstata pode afetar as relações amorosas, o que pode ser um desafio. No entanto, estas circunstâncias podem aproximar-vos mais um do outro e ter um impacto positivo nos laços familiares.

O que esperar:

- Disfunção sexual: O cancro da próstata e os tratamentos podem afetar a função sexual, como a disfunção erétil, baixa libido ou falta de desejo, ou problemas com a ejaculação ou o orgasmo.
- Efeitos secundários emocionais: Os sintomas físicos e a disfunção sexual podem afetar a autoestima do seu parceiro e a sua identidade como homem. Ele pode também sentir-se frustrado por não poder ter a mesma vida que teve em tempos, o que o pode tornar ansioso ou mal-humorado.



O que fazer?

Estes efeitos físicos e emocionais podem ter um efeito profundo na relação e será um desafio deixar de ter uma relação íntima com o seu parceiro como antes. No entanto, estes efeitos podem ser temporários e é importante encontrar mecanismos para lidar com eles e manter-se otimista. É importante viver o momento, desfrutar da companhia um do outro, aproveitar cada dia e tirar o máximo partido do tempo que têm como casal e como indivíduos.

- > **Ser uma equipa:** Deixem claro desde o início que estão juntos nesta viagem e que se vão ajudar mutuamente.
- Assistir às consultas: Se o seu parceiro se sentir à vontade, vá com ele às consultas. Isto ajudará a fazer perguntas ao médico e também a compreender coisas que o seu parceiro poderá não lhe dizer diretamente.
- Comunicação aberta: Conversas francas para compreender as necessidades físicas e emocionais de cada um e encontrar formas alternativas de manter a intimidade emocional e física.
- > **Manter o autocuidado:** Manter o autocuidado sem qualquer culpa. Se se sentir culpada/o por cuidar de si, o seu parceiro irá culpar-se pelo seu estado, o que afetará negativamente a saúde dele.
- > Prevenir a perda de identidade: A incapacidade de ter desejo sexual ou sexo pode resultar num sentimento de perda de identidade. Por isso, é importante demonstrar amor e afeto um pelo outro.
- Manter-se ativo: Manter-se ativo ou ocupado com as atividades de que gosta afasta as preocupações, o medo e a tristeza que, de outra forma, podem assumir o controlo das suas vidas.
- Orientação/aconselhamento especializado: Fale com alguém que compreenda este percurso. Peça ao seu médico de família que o encaminhe para serviços especializados.

Leia mais informação sobre o Cancro da Próstata.

https://www.vamostocarnesteassunto.pt/



7. Orientação para os familiares

Quando é diagnosticado ao seu pai um cancro da próstata, tudo pode parecer diferente. Mas se tiver dificuldade em falar com o seu pai sobre o cancro da próstata - tal como muitos outros filhos e filhas - a vida familiar pode ser invulgarmente tensa. Por vezes, estas conversas podem parecer pouco naturais, mas evitá-las poderá causar mais dificuldades e levar ao stress, à tristeza, à frustração e à desilusão. Por conseguinte, não sofra em silêncio e tente falar sobre o assunto.

- Como lidar com a reação do seu pai: É comum ter dificuldade em falar com o seu familiar sobre o cancro da próstata. No entanto, se encontrar o momento certo para falar e esperar que a conversa o possa perturbar, será mais fácil lidar com as suas reações.
- Abordar a conversa com confiança: Compreender a doença, o tratamento a que o seu pai está a ser submetido e a forma como isso o pode estar a afetar dar-lhe-á alguma coragem para iniciar a conversa.
- > Lidar com as suas próprias emoções: É importante ser honesto. Pode querer dizer ao seu pai o que está a sentir, falar dos seus receios e oferecer-lhe o seu apoio.

Pontos-chave a relembrar:

- Ter um bom conhecimento dos factos sobre a doença, o tratamento e os seus efeitos secundários
- > Encontrar o momento certo para conversar
- > Não se culpe se o seu pai ficar chateado com a conversa
- > Lidar com a discussão de forma sensível e nos termos do seu pai
- > Para se exprimir com clareza
 - o tomar notas previamente ou
 - o praticar a conversa com um familiar ou amigo ou
 - o enviar-lhe uma mensagem primeiro para antecipar a conversa
- Faça o que for melhor para si, para a sua família e para a vossa relação



8. Como cuidar de si

Cuidar do seu ente querido pode implicar desafios como o aumento do stress físico e mental para si próprio. Embora o bem-estar do doente seja prioritário, é importante que se sinta no seu melhor e que não ignore a sua própria saúde física e mental.

- Hábitos alimentares: O stress pode promover uma alimentação pouco saudável e um maior consumo de álcool e de tabaco.
 - Mantenha uma alimentação saudável: inclua mais frutas, legumes e cereais integrais na sua dieta.
- > **Encontre tempo para si:** Embora possa sentir-se ocupado com o seu trabalho diário e com as obrigações adicionais de prestação de cuidados, tente encontrar tempo livre para outras atividades.
 - Arranje um hobby
 - Faça exercício físico
 - o Outras atividades: ler, ver TV, dormir, caminhar, yoga, etc
 - Mantenha uma rotina de sono saudável (7-9 horas por noite)
- Mantenha contacto com outras pessoas: Pode sentir culpa, preocupação, tristeza, desespero, ansiedade, depressão, solidão e negação. Para lidar com estes sentimentos contraditórios, considere a possibilidade de falar abertamente com
 - o familiares ou amigos
 - o psicólogo/psiquiatra
 - o grupos de apoio
- > Peça ajuda: Para ter algum tempo livre para si, peça ajuda a
 - associações locais
 - o familiares ou amigos
- > **Escreva um diário:** Pode escrever sobre os seus pensamentos, sentimentos, experiências ou o que lhe vier à cabeça.
- > **Faça consultas de rotina:** Não se esqueça de fazer os seus próprios exames médicos de rotina e de tomar os medicamentos.

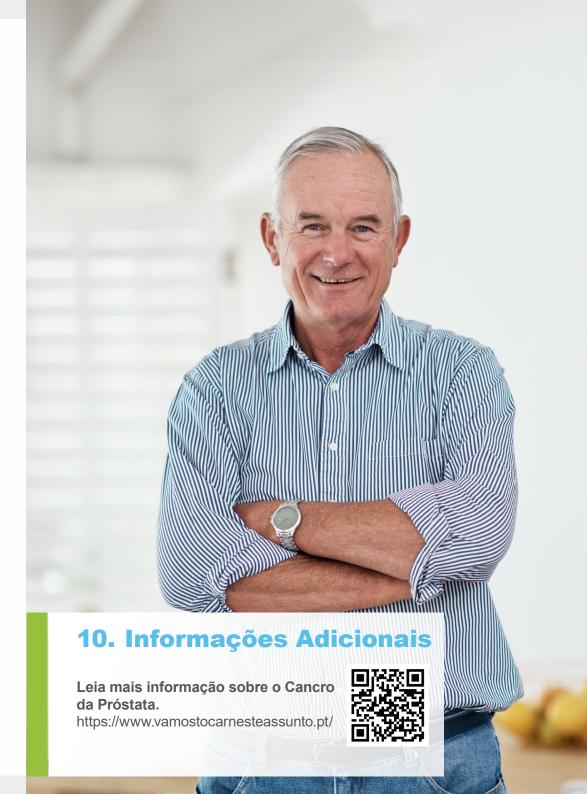


9. Recursos para Cuidadores e Doentes

Os cuidadores informais desempenham um papel essencial na assistência a familiares e amigos que enfrentam doenças ou incapacidades. No entanto, desempanhar este papel pode ser exigente, tanto a nível físico como emocional, e é essencial que os cuidadores tenham acesso a recursos de apoio.

Em seguida, deixamos uma lista de organizações, serviços e fontes de informação para cuidadores informais e para doentes com cancro em Portugal.

- > Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)
- > Centros de Saúde / Centros de dia
- > Apoios domiciliário, psicológico e/ou psiquiátrico
- Associação Nacional Cuidadores Informais (https://ancuidadoresinformais. pt/)
- Segurança Social: https://www.seg-social.pt/reconhecimento-do-estatuto-do-cuidador-informal
- Consulte o Estatuto do Cuidador Informal: https://eportugal.gov.pt/guias/ cuidador-informal
- Liga Portuguesa Contra o Cancro Linha Cancro (808 255 255 / linhacancro@ligacontracancro.pt)
- Serviço Nacional de Saúde
- Direitos do Doente oncológico: www.ligacontracancro.pt/direitos-gerais-dos-doentes-oncologicos/





Se desejar notificar qualquer informação de segurança, por favor, entre em contato connosco pelo e-mail: **pharmacovigilance.sweu@bayer.comwww.**

bayer.com/pt/pt/bayer-portugal

Fontes

Cancer Recearch UK. Infertility after prostate cancer treatment. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotionalsupport/sex-relationships/infertility-prostate-cancer-treatment, referenced on 25 Jan 2022.

Johansson R. Sädehoito. Duodecim 30.5.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01078, referenced on 25 Jan 2022.

Käypä hoito. Eturauhassyövän endokriininen hoito. Duodecim 24.3.2014. https://www.kaypahoito.fi/nix02081, referenced on 25 Jan 2022.

Käypä hoito. Eturauhassyövän sädehoidon haittavaikutukset. Duodecim 24.3.2014. https://www.kaypahoito.fi/nix00972, referenced on 25 Jan 2022.

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Eturauhassyöpä. 2012; 128(1): 99-102.

Medical News Today. What is the prostate gland? https://www.medicalnewstoday.com/articles/319859, referenced on 25 Jan 2022.

Myllykangas M et al. Eturauhassyövän kehittyvä sädehoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017; 133(17): 1555–62.

Parker et al. Alpha Emitter Radium-223 and Survival in Metastatic Prostate CancerNew England Journal of Medicine 2013. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1213755, 25.1.2022.

Pitkäniemi J, Malila N, Tanskanen T, Degerlund H, Heikkinen S, Seppä K. Syöpä 2019. Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Suomen syöpäyhdistyksen julkaisu nro 96. Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki 2021. https://syoparekisteri.fi/assets/files/2021/07/ Syopa 2019 Tilastoraportti 0107.pdf, referenced on 25 Jan 2022.

Prostate Cancer Foundation Norway, http://prostatakreftstiftelsen.no/pcf_eng, referenced on 25 Jan 2022.

Saarelma O. Eturauhassyöpä. Duodecim 26.1.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00210, referenced on 25 Jan 2022.

Suomen syöpäpotilaat. Eturauhassyöpäpotilaan opas, 2019. https://www.syopapotilaat.fi/opas/eturauhassyopapotilaan-opas/, referenced on 25 Jan 2022.

Syöpäjärjestöt. Kaikki syövästä. Eturauhassyöpä. https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/eturauhassyopa/, referenced on 25 Jan 2022.

Tonttila P & Vaarala M. Yleiskatsaus. Eturauhassyövän kehittyvä diagnostiikka. Suomen Lääkärilehti 2021; 76(21): 1309–1314.

American Cancer Society: Caregiver Resource Guide. https://www.cancer.org/cancer/caregivers/caregiver-resource-guide.html

ZERO Prostate Cancer: https://zerocancer.org/help-and-support/resources-for/caregivers

Vamos Tocar Neste Assunto: https://www.vamostocarnesteassunto.pt/

Liga Portuguesa Contra o Cancro: https://www.ligacontracancro.pt/

Associação Portuguesa de Doentes da Próstata: https://www.apdprostata.com/

Instituto da Próstata: https://www.institutodaprostata.com/pt

26