

# E saúde é...

A música que você já cantou hoje  
A caminhada de todos os dias  
Alguma loucura por amor  
O respeito por seu trabalho  
Beber pouquinho, não fumar nunca  
Saber o nome do porteiro  
Verificar a próstata, após os 40 anos

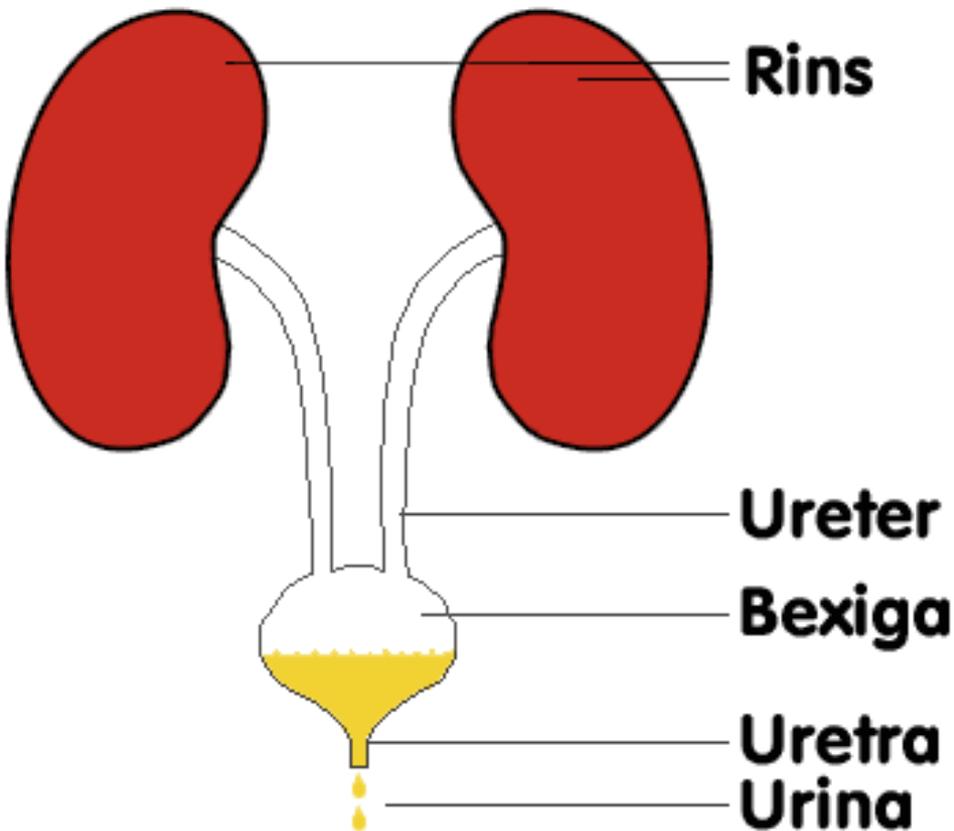
# A próstata?



Sim, quer saber por quê?

**A próstata é uma glândula que só existe no homem. Tem como função produzir substâncias que vão ajudar a tornar o sêmen mais fluido, facilitando a viagem dos espermatozóides.**





Quando nos alimentamos, o que o organismo não aproveita é eliminado pelas fezes, suor, respiração e urina.

Os rins filtram do sangue os elementos que devem ser eliminados, mais a água, que descem pelo ureter até a bexiga, o reservatório de urina.

No homem, a uretra começa na bexiga, passa por dentro da próstata e de todo o pênis e termina em um orifício chamado meato uretral, por onde a urina é eliminada.



**O homem utiliza a uretra tanto para transportar a urina como o sêmen, na ejaculação.**

**O sêmen é um líquido esbranquiçado que contém os espermatozóides (produzidos nos testículos) e secreções da próstata e das vesículas seminais.**

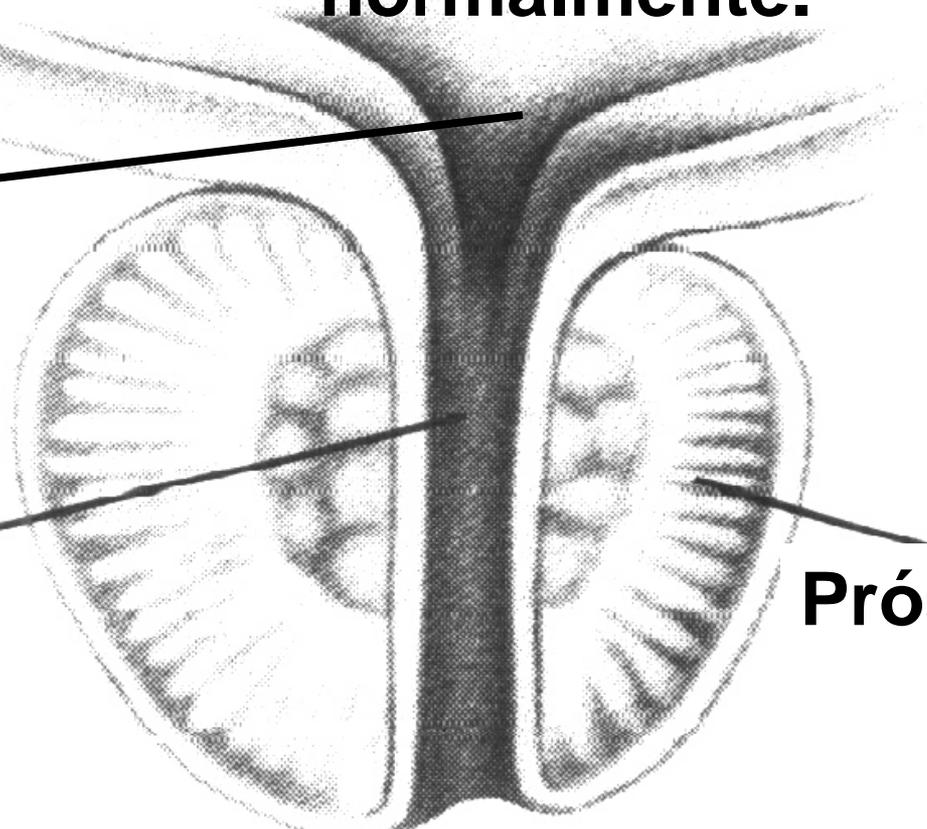
**A próstata  
fica localizada logo abaixo da bexiga.  
Pesa aproximadamente 20 gramas  
e tem a forma de uma maçã.**

**A próstata envolve o canal da urina e, em condições normais, não comprime este canal e a urina passa normalmente.**

**bexiga**



**Próstata**



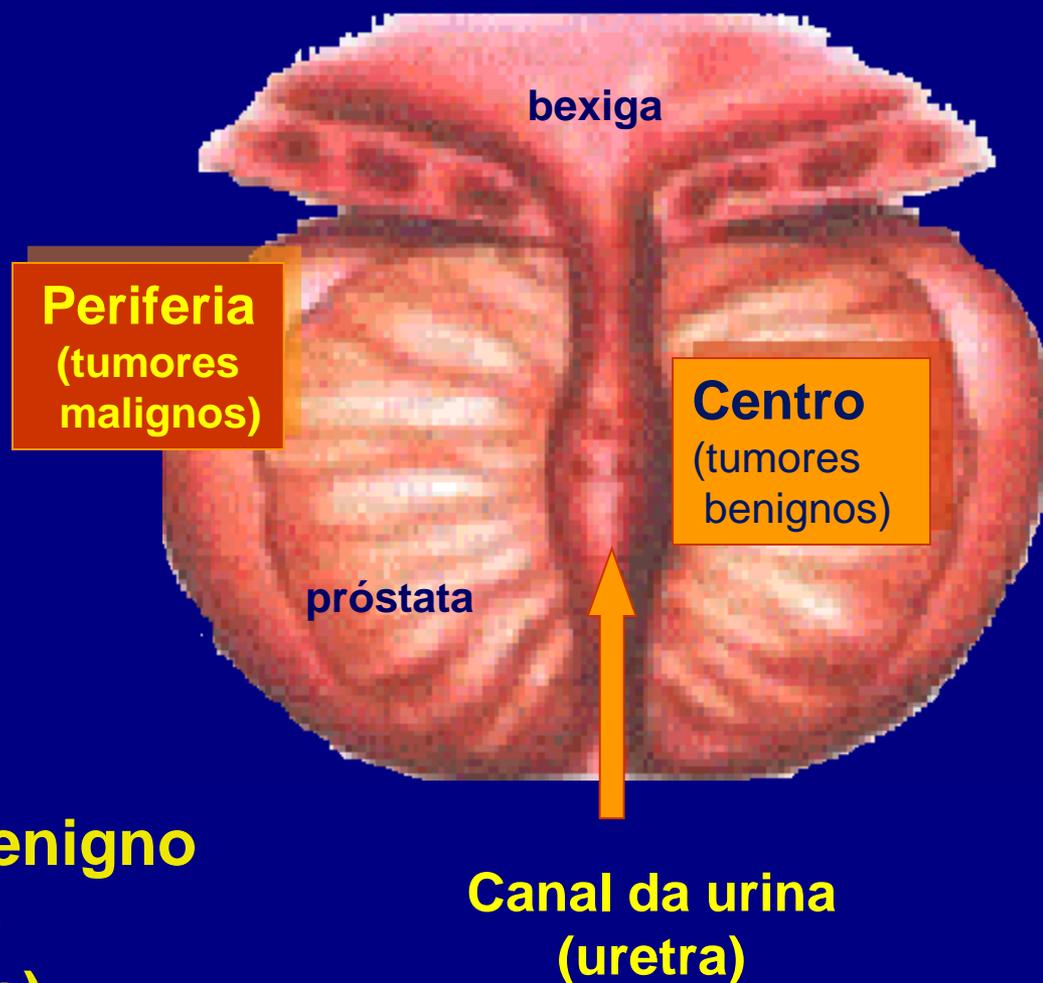
**Canal da urina**

Com o passar dos anos, a próstata pode desenvolver tumores, benignos ou malignos.

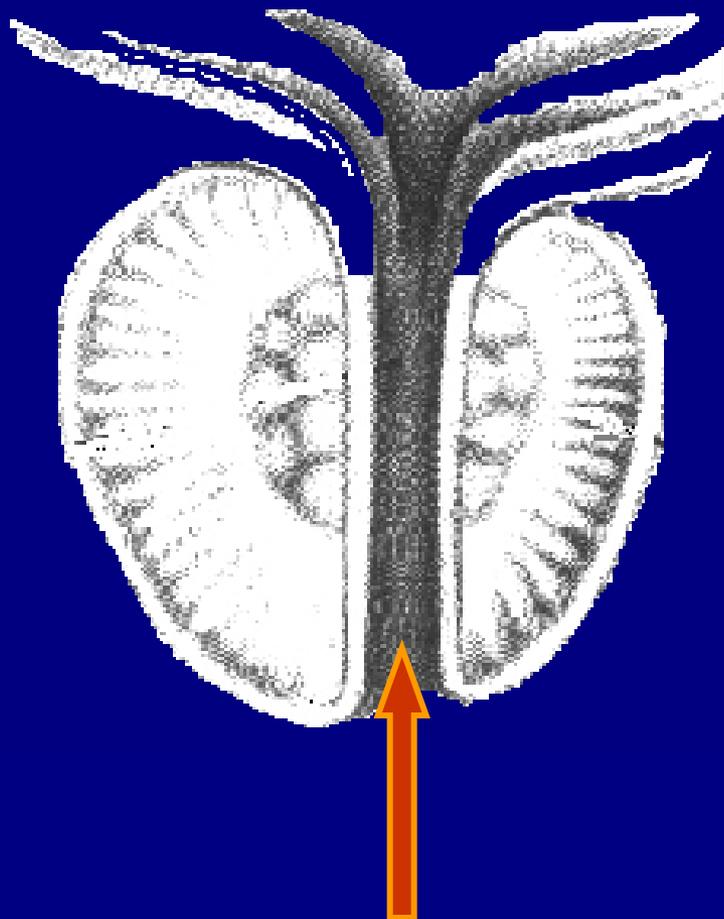
Mas a natureza preparou uma armadilha: os tumores benignos acontecem na região central da próstata e os malignos, na periferia.

Isto significa que o tumor benigno dá problemas logo no início (está perto do canal da urina).

Mas o maligno só vai se manifestar mais tarde, quando chegar até a uretra ou já tiver se disseminado pelo corpo.

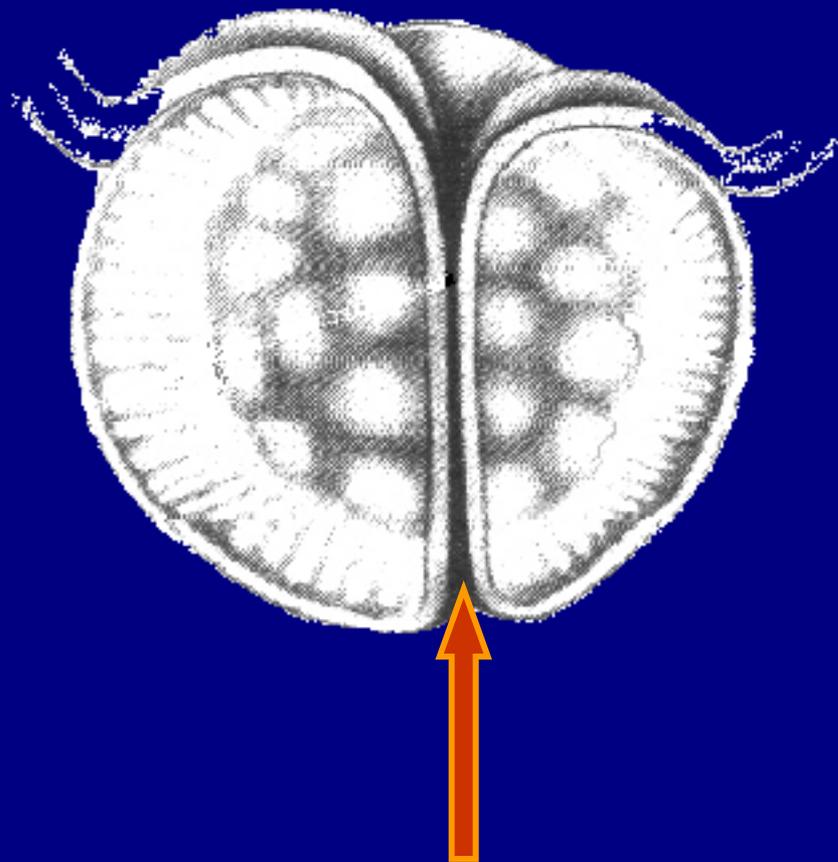


## Próstata normal



Observe o canal da urina  
com tamanho normal

## Tumor na próstata



Observe o canal da urina  
muito apertado

# E o quê você sente enquanto a uretra está sendo estrangulada?

## Por causa da obstrução à passagem da urina

Dificuldade para começar a urinar

Jato fraco

Fazer força para a urina sair

Muito tempo urinando

Sensação de que a urina não saiu toda

Vontade de urinar pouco após ter urinado

## Por causa da irritação na bexiga

Urgência para urinar

Aumento na frequência com que urina

Levantar à noite para urinar

Perda do controle da urina (urinar involuntariamente)

**A próstata pode aumentar a ponto de fechar completamente a uretra, e a urina fica presa dentro da bexiga.**

**A bexiga começa e inchar e pode até se romper.**

**Esta é uma emergência, que necessita de intervenção médica.**

**Geralmente para chegar a esta situação, é porque não houve prevenção e muitos sinais enviados pelo organismo foram negligenciados.**



**Uretra fechada pelo tumor**

# FATORES DE RISCO

para tumores na próstata

- 1. Idade: o risco aumenta com a idade. 50% dos homens com idade entre 51 e 60 anos terão tumores na próstata. Aos 80 anos, este índice sobe para 90%**
- 2. História familiar de tumores prostáticos**
- 3. Hormônios: níveis mais elevados de testosterona (hormônio sexual masculino) predispõem a tumores (não comprovado)**
- 4. Raça: mais comum em negros**
- 5. Alimentos gordurosos, principalmente carne vermelha**

# Como prevenir?

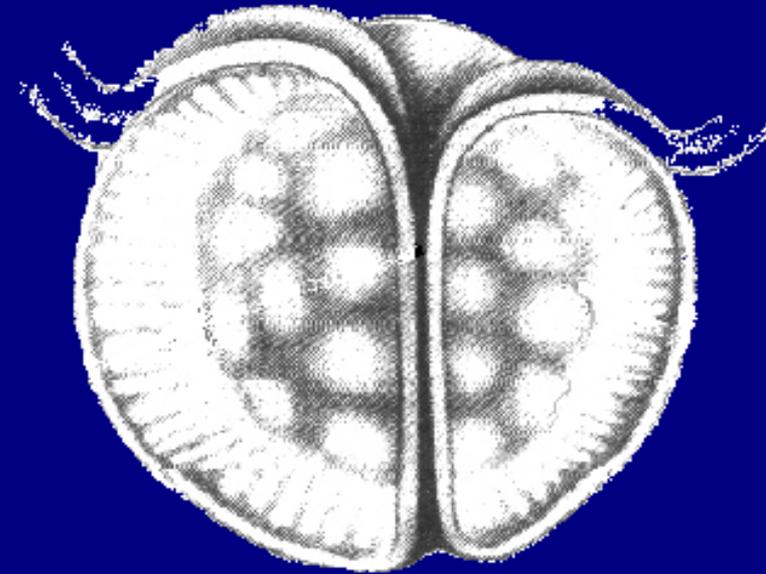
Até o momento não há como evitar tumores na próstata.

***A diferença está em se antecipar!***

**Procure seu médico.**

# Alguns motivos porque os homens relutam em procurar auxílio médico:

1. constrangimento em discutir sintomas urinários
2. acreditar que o que sente é normal
3. medo do diagnóstico
4. aversão ao toque retal
5. desconhecimento dos outros métodos de avaliação



# Faça seu teste para problemas de próstata

(e leve para seu médico)

Perguntas a responder	Nunca	Menos de 1 x em 5	Menos do que a metade das vezes	Metade das vezes	Mais da metade das vezes	Quase sempre
No último mês quantas vezes você teve a sensação de não esvaziar completamente a bexiga?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve que urinar novamente menos de 2 horas após ter urinado?	0	1	2	3	4	5
No último mês, quantas vezes você começou a urinar, parou e recomeçou?	0	1	2	3	4	5
No último mês, quantas vezes você não pôde esperar para urinar?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve um jato de urina fraco?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você precisou fazer força para urinar?	0	1	2	3	4	5
No último mês quantas vezes você teve que se levantar para urinar em cada noite?	0	1 x	2 x	3 x	4 x	5 x

**Apenas 2% dos homens fazem regularmente  
prevenção de doenças da próstata.**

**Você,  
que tem mais de 40 anos  
e é um pai de amor e exemplo,  
certamente já faz parte  
desta estatística.**

**Ensine seus familiares e amigos  
a serem como você.**