

Próstata: cuidar é **decidir com o médico**

É o câncer mais comum entre os homens, depois do de pele. Mas, ao contrário do que muita campanha sugere, o exame de rotina não é indicado para todos. Entenda o que o Ministério da Saúde orienta.

Na fase inicial, o câncer de próstata costuma ser **silencioso**, sem sintomas. Por isso, o mais importante é manter **acompanhamento regular da sua saúde** e conversar com um médico sobre o seu caso.

Fatores de risco

- **Idade** — o risco aumenta bastante após os 60 anos
- **Histórico familiar** (pai ou irmão com a doença antes dos 60)
- Cerca de 10% dos casos têm origem hereditária
- Sobrepeso e alimentação rica em gordura animal

Fonte: INCA

Sinais para procurar o médico

- Dificuldade para urinar ou jato fraco
- Vontade de urinar mais vezes, sobretudo à noite
- Sangue na urina ou no sêmen
- Dor ao urinar ou na região pélvica

Fonte: Ministério da Saúde / INCA



O Ministério da Saúde e o INCA **não recomendam o exame de rotina (PSA e toque) para quem não tem sintomas**: em muitos casos ele traz mais risco do que benefício. A decisão de fazer ou não os exames deve ser **compartilhada com o seu médico**, pesando riscos e benefícios para o seu caso. (Nota Técnica MS/INCA)

O que faz sentido fazer

- **Tem sintomas?** Procure a unidade de saúde — aí, sim, a investigação é indicada.
- **Não tem sintomas?** Converse com o médico, principalmente a partir dos 50 anos (ou 45, com histórico familiar), para decidir juntos.
- **Cuide do conjunto**: alimentação saudável, atividade física e check-ups gerais protegem sua saúde como um todo.

Fonte: Ministério da Saúde / INCA

Deteção precoce não é o mesmo que rastreamento de todos: significa investigar quem apresenta sinais. Procurar o serviço de saúde com regularidade é o melhor caminho — independentemente da idade.