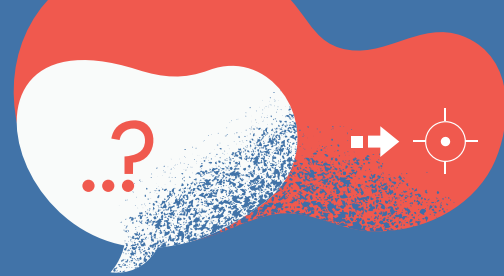


SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

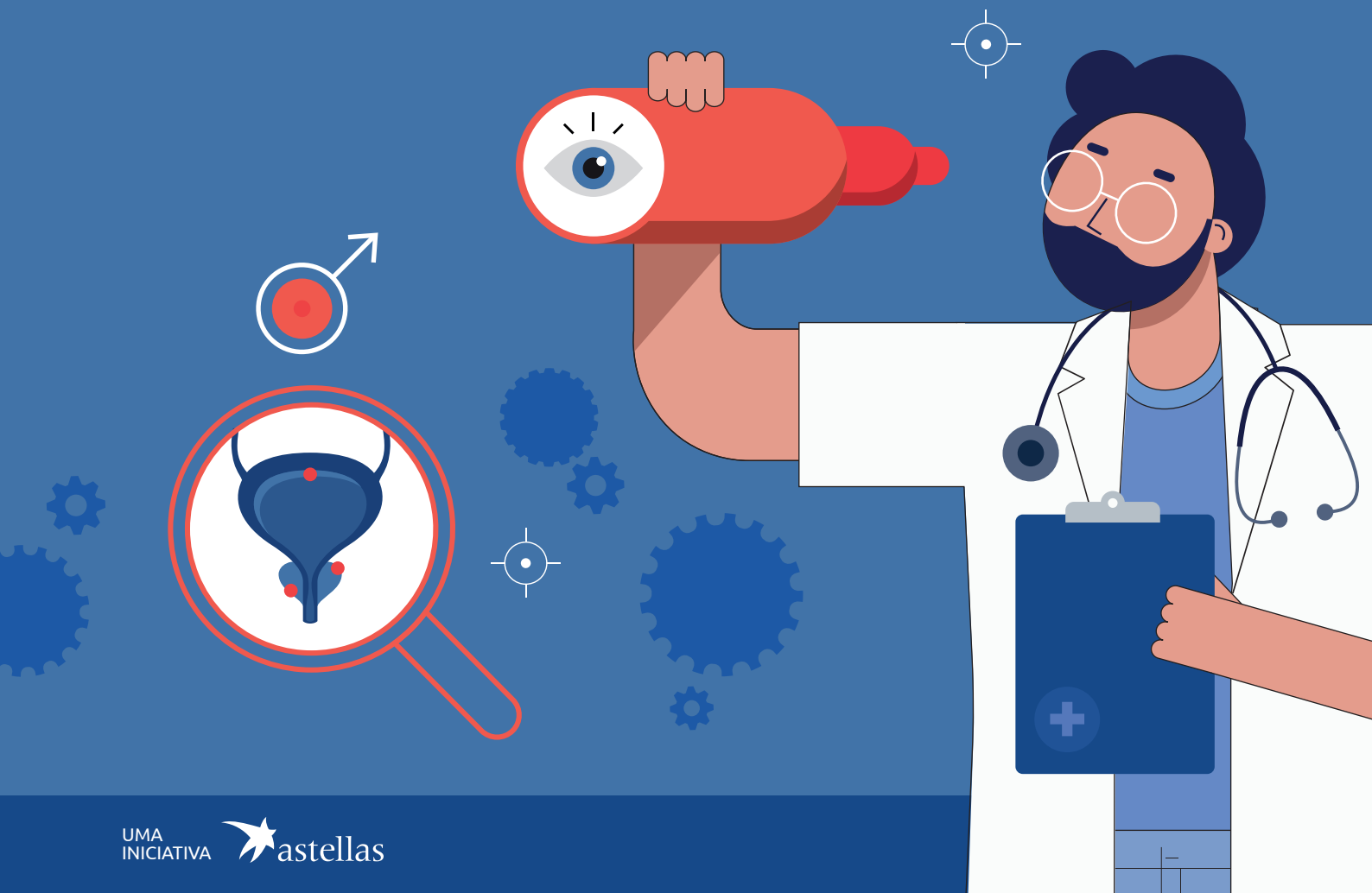


CANCRO DA PRÓSTATA

Saber mais

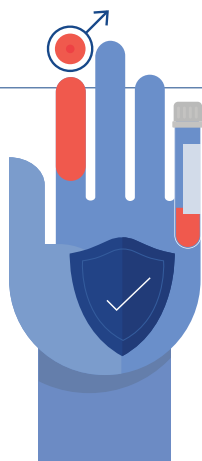
para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Alimentação, Exercício Físico e Saúde Mental



UMA
INICIATIVA





SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Um trabalho com a coordenação científica da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

COORDENAÇÃO E DIREÇÃO GERAL

Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)
Professora no ISPA – Instituto Universitário

Dr^a Vânia Lima

Diretora de Comunicação Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS)

COORDENADORES CIENTÍFICOS

Dr Vasco Fonseca

Oncologista Médico da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO)
Representante Nacional da Sociedade Internacional de Oncologia Geriátrica (SIOG)

Professora Doutora Zacharoula Sidiropoulou

Coordenadora da Unidade Funcional de Senologia
Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO)

CONSULTORES CIENTÍFICOS

Dr. José Lourenço

Nutricionista Clínica Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO)

Dr. José Nunes Marques

Diretor de Serviço de Oncologia Médica do Hospital das Forças Armadas
Oncologista Médico

Prof. Doutor Pedro Sarmento

Professor Catedrático da FMH, Universidade de Lisboa

Dr.^a Sara Teixeira

Psicóloga Clínica Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO)

www.splsportugal.pt



Saber mais sobre a próstata e o cancro da próstata

O cancro da próstata é uma das doenças oncológicas (do cancro) mais comuns entre os homens, especialmente após os 50 anos.

Apesar dos muitos casos desta doença, muitas pessoas ainda não sabem quais são os fatores de risco, os métodos de rastreio e as opções de tratamento.

Por outro lado, saber mais sobre as necessidades do dia-a-dia sobre a alimentação, saúde mental e atividade física é essencial. A vida vive-se um dia de cada vez, numa caminhada que queremos que seja com maior bem-estar e qualidade de vida.

Ter mais conhecimento para melhor saber agir, é o papel deste livro, que vem trazer mais luz sobre o tema.

Queremos que os homens, as mulheres, as famílias, os cuidadores, os profissionais das várias áreas possam ter informação credível.

Cancro da Próstata

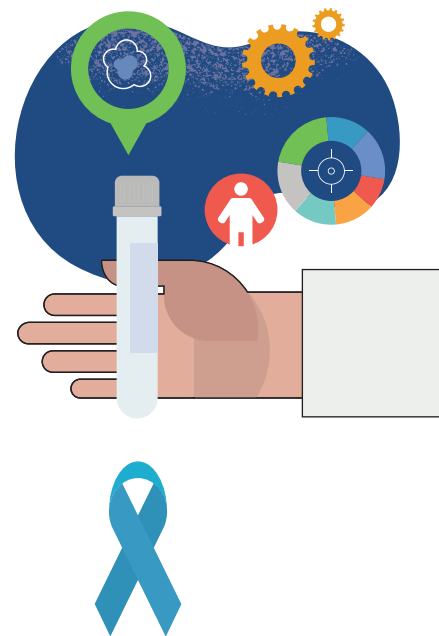
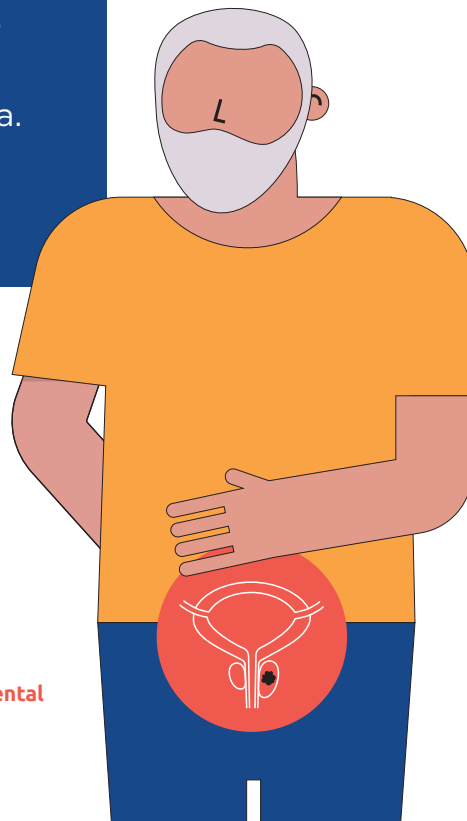
Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

É essencial prevenir a doença, saber quais os sintomas, fazer uma deteção precoce. E, se for caso de doença, o que deve ser feito para melhor adesão ao tratamento do cancro da próstata.

Queremos também dar pistas e conselhos importantes sobre a alimentação, saúde mental e atividade física da pessoa com cancro na próstata.

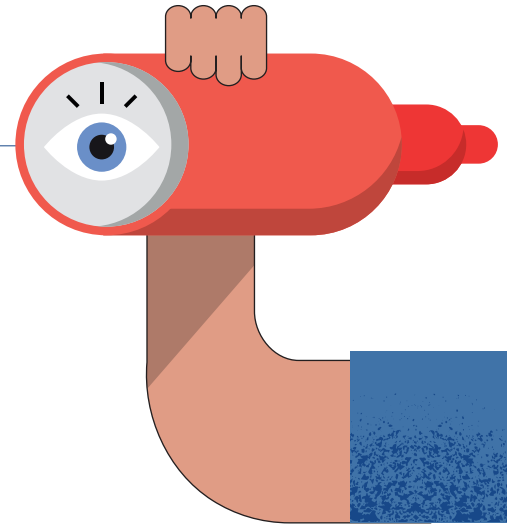
Este livro foi escrito por especialistas em cancro e por especialistas em literacia em saúde. Juntamos o melhor conhecimento, credível e sustentado. Com esta informação podemos dizer que “está em boas mãos”.

É com segurança que devemos agir, quando agimos sobre a doença como é o cancro na próstata.
A começar pela sua prevenção.



Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



O que é a Próstata?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que produz parte do líquido seminal (sêmen).

O que é o Cancro da Próstata?

O cancro da próstata é uma doença que se caracteriza pelo crescimento anormal e descontrolado de células na próstata.

Embora em muitos casos seja um tumor de crescimento lento, e sem sintomas evidentes, pode tornar-se agressivo e criar metástases (disseminar) para outras partes do corpo, como ossos e os gânglios linfáticos.

O cancro da próstata é uma condição comum, mas muitas vezes mal compreendida. É importante, por isso, ter acesso a informações claras e baseadas na ciência.

Saber mais e melhor pode capacitar as pessoas a tomar decisões mais conscientes sobre a sua saúde.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

A prevenção, o rastreio adequado e o tratamento feito a tempo, podem melhorar muito a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Vamos também falar de alimentação, exercício físico e saúde mental, porque a vida é vivida em cada dia e cada dia deve ter qualidade e bem-estar.

Em que estágio ou fase pode ser diagnosticado o Cancro da Próstata?

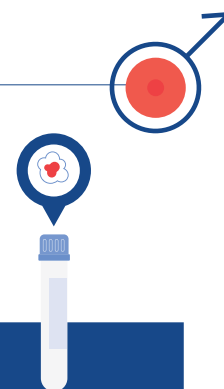


Saber em que estágio está o cancro da próstata é essencial para determinar a extensão (gravidade) da doença e orientar a escolha do tratamento.

Gostaríamos de lhe explicar o **sistema de estadiamento TNM**, que é o mais utilizado e que avalia três componentes principais **T - N - M**:

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



T

(Tumor primário): determina o tamanho do tumor e se ele se espalhou para tecidos próximos.

T1

Tumor pequeno e não palpável, geralmente identificado por biópsia.

T2

Tumor confinado à próstata, podendo afetar um ou ambos os lobos.

T3

O tumor ultrapassa a cápsula da próstata, podendo invadir as vesículas seminais.

T4

Tumor invade estruturas adjacentes, como bexiga, reto ou parede pélvica.

N

(Gânglios linfáticos regionais): avalia se o tumor se espalhou para os gânglios linfáticos próximos.

N0

Sem metástases nos gânglios linfáticos regionais.

N1

Presença de metástases nos gânglios linfáticos regionais.

M

(Metástases à distância): indica se o cancro se espalhou para outras partes do corpo.

M0

Sem metástases à distância.

M1

Presença de metástases em órgãos distantes, como gânglios linfáticos, ossos, fígado ou pulmões.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



Além do sistema TNM, há outros fatores que também são importantes no estadiamento ou fases do cancro da próstata:

• Escala de Gleason

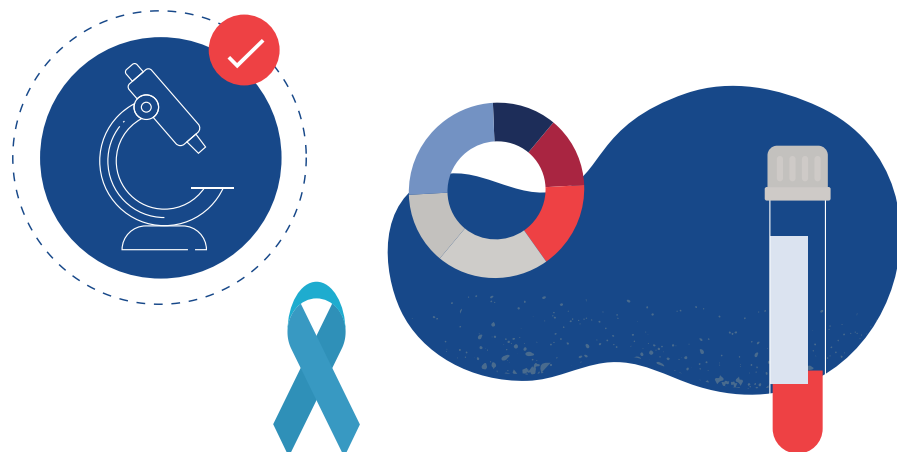
Escala que avalia a agressividade do tumor com base nas características celulares observadas na biópsia. Até 6 é de baixo risco, 7 de risco intermédio e 8 a 10 de alto risco.

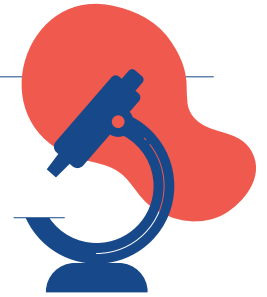
• PSA

PSA (Antigénio Específico da Próstata): Níveis elevados de PSA podem indicar a presença de um tumor mais agressivo ou disseminado.

• Imagiologia

Exames como ressonância magnética (RM), tomografia computadorizada (TC), cintigrafia óssea e PET PSMA, ajudam a avaliar a extensão da doença.





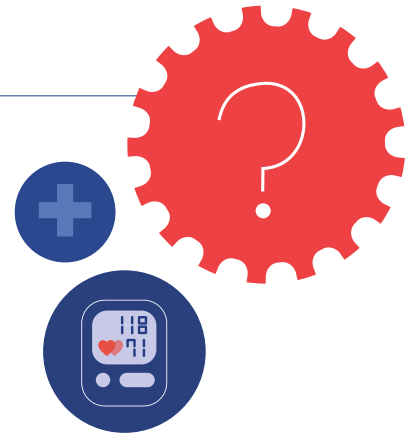
Quantos estádios pode ter o Cancro da Próstata?

O estadiamento ou fases do cancro da próstata é crucial para definir qual o seu plano personalizado:

- a) de vigilância ativa;
- b) de cirurgia;
- c) de radioterapia;
- d) de hormonoterapia ou terapêuticas combinadas.

Os estádios ou fases do cancro da próstata podem ser agrupados da seguinte forma:

Estádio I	Tumor pequeno, dentro da próstata. O valor da escala Gleason Score deve ser menor do que 6 e o PSA deve estar baixo.
Estádio II	Tumor ainda dentro da próstata, mas com maior volume ou a esclala de Gleason Score mais elevada.
Estádio III	O tumor começa a espalhar-se para fora da próstata (vesículas seminais ou tecidos próximos).
Estádio IV	O cancro dissiminou-se para os nódulos linfáticos regionais ou para órgãos distantes.



Sintomas. Quando devo ir ao Médico?

A ida ao médico deve ocorrer sempre que houver sintomas suspeitos, por alguma preocupação que a pessoa tenha (ou a sua família e/ou amigos alertem, por exemplo).

A avaliação do risco individual, deve ser feita nos seguintes casos:

- Homens a partir dos 50 anos para discutir a necessidade de rastreio.
- Homens com história familiar de cancro da próstata, a partir dos 45 anos.
- Presença de sintomas urinários persistentes, que duram há algum tempo, como por exemplo: dificuldade em urinar, aumento da necessidade de urinar (é mais frequente) ou sangue na urina.
- Dor persistente na zona lombar (das costas), ancas ou pernas.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

A qual médico devo ir?



O médico indicado para realizar a avaliação inicial é o **médico de família**, que pode abordar a hipótese de rastreio e se necessário referenciar o doente à consulta de Urologia ou Oncologia.

Caso haja suspeita de cancro, **o urologista ou oncologista** podem pedir exames adicionais e se necessário propor tratamentos específicos.

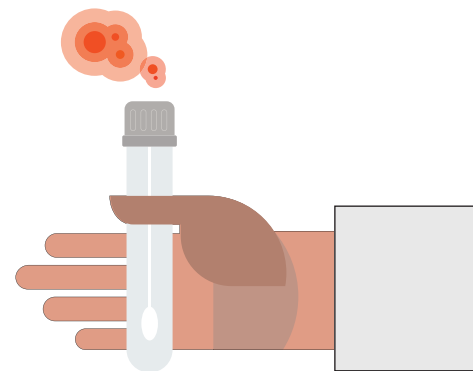
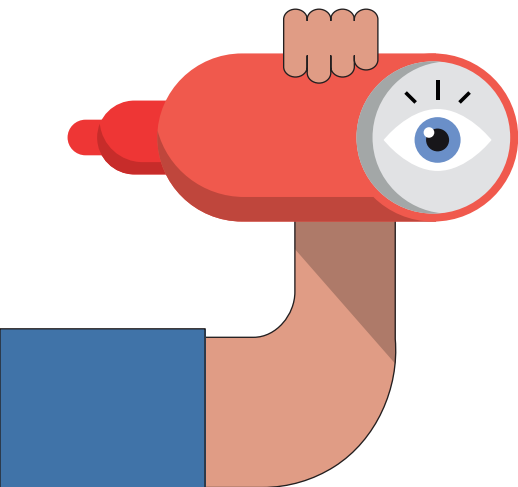


O papel de uma segunda opinião no diagnóstico e tratamento

O cancro da próstata pode variar muito na sua agressividade e também na resposta ao tratamento.

Consultar um especialista em oncologia ou um urologista, com experiência na área, pode fazer a diferença na qualidade de vida da pessoa e no sucesso do tratamento.

O direito a uma segunda opinião médica pode garantir um diagnóstico ainda mais preciso e um plano de tratamento adequado.



Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Quando pede uma segunda avaliação pode conseguir ainda:

1

Confirmar o diagnóstico:

Garantir que o tipo e o estágio do cancro foram corretamente identificados.

2

Explorar outras opções terapêuticas:

Diferentes especialistas podem propor abordagens variadas, como vigilância ativa, cirurgia, radioterapia ou outras terapêuticas (sistémicas).

3

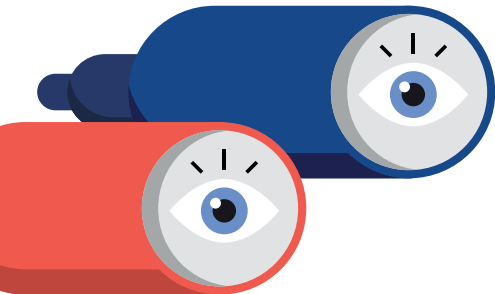
Evitar tratamentos desnecessários:

Em casos de tumores de crescimento lento, pode ser recomendada a vigilância ativa, em vez de tratamentos invasivos (como as cirurgias).

4

Aumentar a confiança do doente:

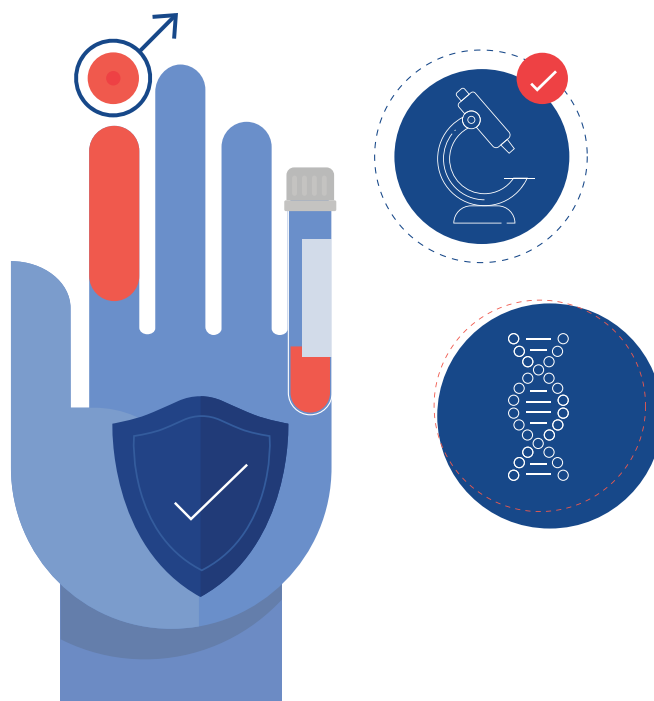
Ter uma segunda opinião pode reduzir a ansiedade e dar mais segurança na tomada de decisões seja à pessoa, à família e amigos.



Rastreios em Portugal

A Direção-Geral da Saúde (DGS) recomenda que **homens acima dos 50 anos, ou a partir dos 45 anos, se tiverem fatores de risco**, falem com o seu médico sobre a possibilidade de um rastreio individualizado.

Em Portugal, o rastreio de base populacional do cancro da próstata ainda não está implementado como política nacional, como em outros tipos de cancro, como o do colo do útero ou o colorretal. Por isso a prevenção, o alerta para certos sintomas, abordar com o seu médico assistente os benefícios e riscos da implementação do rastreio, assim como o apoio do médico de família ou outro são muito importantes.





O que é o PSA, Toque Retal e a Biópsia da Próstata?



O que é o PSA?

- PSA (Antigénio Específico da Próstata): É um Exame de sangue que mede os níveis de PSA, uma proteína produzida pela próstata.



O que é o toque retal?

- Toque retal: é um exame físico onde o médico avalia a próstata para identificar anomalias.
- O toque retal tem indicação limitada para rastreio em cancro da próstata. Não deve ser utilizado como método único. É indicado principalmente como exame complementar em doentes com PSA elevado.



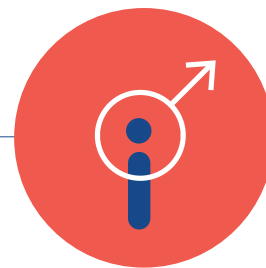
O que é a biópsia da próstata?

- Biópsia da próstata: é realizada, retirando uma amostra da próstata, em casos suspeito, para confirmação do diagnóstico.



Há outros?

- A decisão de avançar para outros exames depende do risco individual e do histórico clínico do doente. As consultas de urologia nos hospitais e centros de saúde têm um papel fundamental na avaliação.
- Entre os exames estão os biomarcadores adicionais e técnicas de imagem avançadas como a ressonância magnética multiparamétrica, utilizado como método único. É indicado principalmente como exame complementar em doentes com PSA elevado.

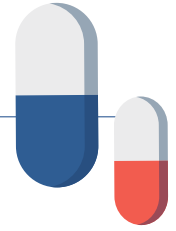


Quais as opções de tratamento que existem atualmente?

As opções de tratamento variam consoante o estágio ou fase do cancro, a idade da pessoa e o seu estado geral de saúde.

As abordagens mais comuns incluem:

Vigilância Ativa:	Indicada para tumores de crescimento lento e pessoas idosas com baixa expectativa de vida.
Cirurgia (prostatectomia radical):	Procedimento que remove a próstata, indicado para pessoas mais jovens ou em casos agressivos.
Radioterapia	Pode ser utilizada isoladamente ou combinada com hormonoterapia.
Hormonoterapia	Reduz a produção de testosterona para retardar o crescimento do tumor.
Quimioterapia, Terapêuticas Dirigidas e Radiofármacos	Indicadas para doença avançada ou metastática (já com disseminação).



Como aceder a tratamento e a medicamentos inovadores?



O acesso a tratamentos e medicamentos inovadores para o cancro da próstata em Portugal é garantido pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), mas pode variar conforme a disponibilidade e as decisões das comissões hospitalares.

Alguns pontos essenciais incluem:

Direitos dos doentes, os ensaios clínicos e os tratamentos experimentais

Os doentes oncológicos têm direito ao acesso a tratamentos eficazes e inovadores no SNS. Em casos específicos, podem recorrer a ensaios clínicos e ter acesso a medicamentos experimentais.

Dos hospitais públicos aos centros especializados de cancro

Em Portugal, os doentes podem recorrer aos hospitais públicos, aos médicos assistentes nos cuidados de saúde primários e aos centros especializados em oncologia.

Os Cuidados de Saúde Primários

Os médicos de família têm um papel muito importante na identificação da doença, mesmo antes dela acontecer, no seu acompanhamento e na gestão dos efeitos secundários dos tratamentos.

Os hospitais

Os hospitais públicos e privados são responsáveis pelo diagnóstico avançado, tratamentos específicos e acompanhamento dos doentes com cancro da próstata



Cancro da Próstata em jovens e idosos

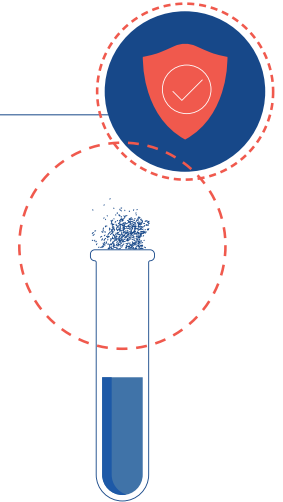
O cancro da próstata manifesta-se de forma diferente conforme a idade da pessoa.

Nas pessoas mais jovens: em homens mais jovens, a doença tende a ser diagnosticada em estádios (fases) mais precoces, muitas vezes devido a exames de rotina ou a preocupações com sintomas urinários.

No entanto, apesar do diagnóstico precoce, os tumores encontrados em pessoas mais jovens podem ser mais agressivos, em comparação com os tumores nas pessoas mais idosas.

Nas pessoas mais idosas: o cancro da próstata é geralmente de crescimento lento e muitas vezes identificado em exames de rastreio de rotina.

Muitos desses casos podem não necessitar de tratamento imediato, mas têm de ser acompanhados com vigilância ativa. A decisão do tratamento, nestes casos, tem em conta o estado geral de saúde da pessoa, a presença de outras doenças e a sua expectativa de vida.



Cancro da Próstata nas pessoas idosas e a Avaliação Geriátrica Global (CGA)

Nas pessoas mais velhas, a escolha do tratamento deve ser baseada não apenas no estágio (fase) da doença, mas também na sua condição física geral.

Para se saber mais sobre o estado da pessoa e a sua capacidade, é comum os profissionais de saúde usarem medições através de escalas.

A utilização de escalas de **Avaliação Geriátrica Global** (CGA - *Comprehensive Geriatric Assessment*) é essencial para identificar a capacidade funcional, a presença de outras doenças, o estado nutricional, o suporte social e o estado cognitivo do doente.

Como curiosidade, apresentamos aqui as escalas que podem ser usadas com as pessoas mais velhas.

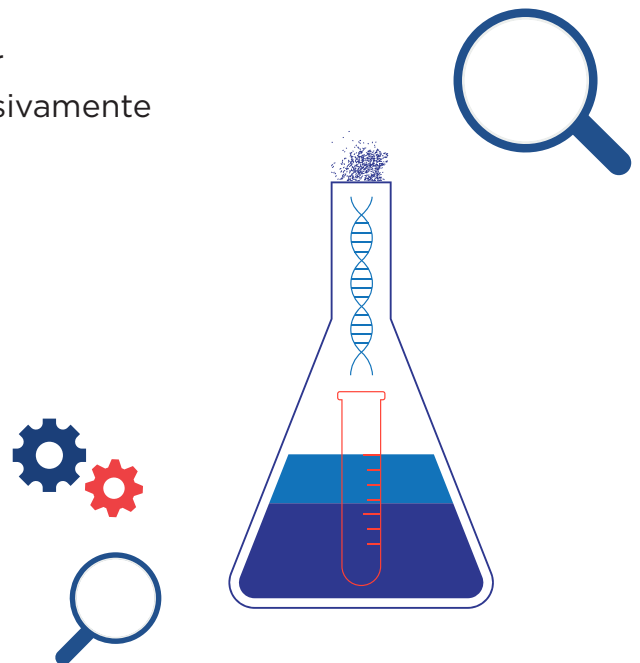
Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Entre as principais escalas utilizadas estão:

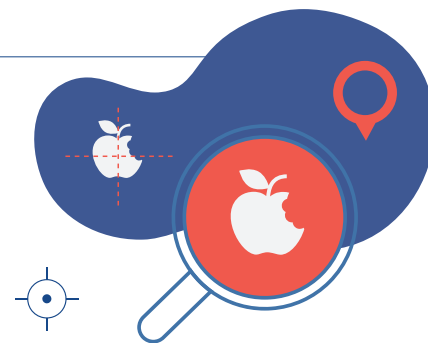
Índice de Karnofsky e Índice de desempenho ECOG	Avaliam a capacidade funcional da pessoa idosa.
Escala de Charlson	Mede a carga de comorbidades (mais do que uma doença) associadas.
Mini Nutritional Assessment (MNA)	Avalia o estado nutricional da pessoa idosa
Mini-Mental State Examination (MMSE)	Avalia a sua função cognitiva.

Estas ferramentas permitem personalizar o tratamento e evitar terapêuticas excessivamente agressivas que possam pôr em causa a qualidade de vida do doente idoso.



ALIMENTAÇÃO





A importância da dieta no cancro da próstata

Apresentamos algumas noções básicas, recomendações e receitas simples

O cancro da próstata é um dos mais comuns nos homens. Apesar de haver grandes avanços no diagnóstico e no tratamento, a dieta é cada vez mais importante na gestão da doença.

É muito importante uma dieta equilibrada. A ciência tem mostrado que a nutrição desempenha um grande apoio na prevenção e tratamento do cancro da próstata.

Vamos apresentar de seguida, recomendações para a alimentação de homens com cancro da próstata, mostrar alimentos e nutrientes que provaram ser benéficos, e sugerir ainda algumas receitas adaptadas de forma simples e acessível.

Cancro da Próstata

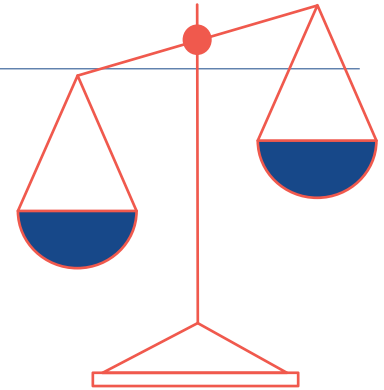
Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Sabemos hoje que fatores como a dieta e o estilo de vida afetam não só o risco de desenvolver este tipo de cancro, mas também a progressão da doença e a qualidade de vida durante e após o tratamento.

Uma dieta equilibrada pode ser um importante aliado.

Uma dieta rica em fruta, legumes, cereais integrais, carne e laticínios magros e gorduras saudáveis pode não só promover a saúde geral, como também diminuir a inflamação e o stress oxidativo que estão envolvidos na progressão do cancro.





O que significa uma dieta equilibrada?

Uma dieta equilibrada é aquela que fornece, nas quantidades necessárias, todos os nutrientes essenciais a que chamamos de **macronutrientes**, onde estão os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras, e os **micronutrientes**, que são as vitaminas, minerais e os fitoquímicos.

A alimentação equilibrada é importante durante todas as fases, antes da doença, e por isso na sua prevenção e depois, se ela aparecer, no seu tratamento.

Agir antes (prevenção) ou diminuir os riscos

Os alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios podem diminuir os processos que levam ao aparecimento de células malignas (cancro).

Agir durante a doença - apoio ao tratamento

Comer os alimentos certos ajuda a fortalecer o nosso sistema imunitário ou de defesa, e melhora a resposta aos tratamentos como a cirurgia, radioterapia e quimioterapia.



Vamos então falar de macronutrientes da dieta:

Hidratos de carbono

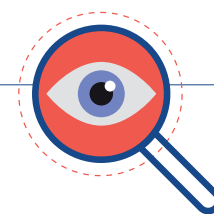
Os hidratos de carbono são a principal fonte de energia. No entanto, a qualidade dos hidratos de carbono é decisiva. Os hidratos de carbono complexos provenientes de cereais integrais e leguminosas têm uma libertação lenta de energia e são ricos em fibras, o que beneficia a digestão e a saúde cardiovascular.

Proteínas

As proteínas são essenciais para reparar e construir os tecidos do corpo, especialmente durante o stress físico e a recuperação do tratamento do cancro. Boas fontes de proteínas incluem carne magra, peixe, ovos, leguminosas e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Estudos recentes sugerem que a ingestão moderada de proteínas, em combinação com alimentos à base de plantas, pode contribuir para um melhor equilíbrio metabólico.

Gorduras

Nem todas as gorduras são prejudiciais. As gorduras insaturadas presentes no azeite virgem extra, nos frutos secos, nos abacates e nos peixes gordos (por exemplo, o salmão) têm efeitos benéficos na redução dos processos inflamatórios e na melhoria do colesterol, e triglicéridos. Por outro lado, a ingestão excessiva de gordura saturada e trans (presentes na charcutaria e salsicharia, bem como em alimentos processados e *fast-food*), pode levar a um aumento do risco cardiovascular e a processos inflamatórios que promovem a progressão do cancro.



E o que são micronutrientes?

Vitaminas, minerais e fitoquímicos

Os micronutrientes têm um papel importante nos processos enzimáticos (as enzimas aceleram as reações químicas no corpo), atuando no sistema de defesa do organismo. Também protegem o corpo contra os radicais livres, que são moléculas instáveis que causam uma oxidação mais rápida, e por isso provocam um mais rápido envelhecimento.

Vitamina D

É importante para regular o sistema de defesa do corpo, e está associada à diminuição do risco de vários tipos de cancro.

Vitamina E e Vitamina C

Têm propriedades antioxidantes e neutralizam os danos nas células.

Selénio e zinco

São minerais que contribuem para a função imunitária ou protetora, e podem ajudar a prevenir o cancro da próstata.

Fitoquímicos

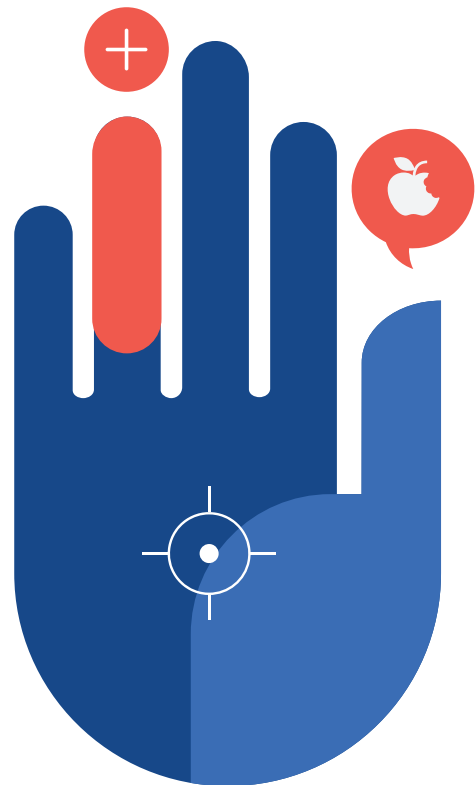
São compostos bioativos que estão presentes na fruta, nos legumes, no chá verde, por exemplo. Têm mostrado que têm efeitos anti-inflamatórios e anti-tumorais.

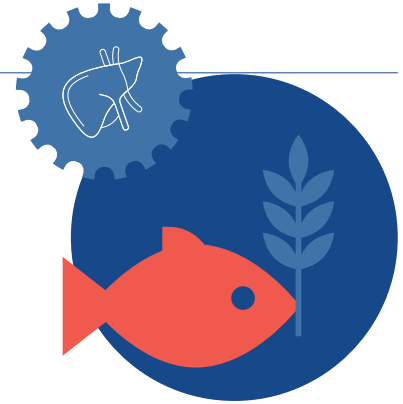


Antioxidantes e fitoquímicos: o que são e porque são importantes?

Os **antioxidantes** ajudam a proteger as nossas células de danos que podem causar cancro.

Os **fitoquímicos** são compostos naturais presentes nas plantas (frutas, legumes, cereais, sementes, etc) que ajudam a proteger o corpo de inflamações e outras agressões.





Alimentos antioxidantes que combatem a inflamação do corpo: os benefícios do licopeno e do omega 3

Os processos inflamatórios no corpo estão ligados ao desenvolvimento e à progressão do cancro.

Fazer uma dieta ricas em antioxidantes reduz o risco de danos nas células, e por isso, reduz o aparecimento de vários tipos de cancro.

Por exemplo, o consumo regular de **alimentos ricos em licopeno** foi associado a uma diminuição e progressão do cancro da próstata.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Tomate e licopeno: o licopeno é um antioxidante presente no tomate, que pode ajudar a reduzir o risco de cancro da próstata. O tomate também contém vitaminas A e C, que ajudam o sistema imunitário. Sempre que possível, escolha comer tomate fresco.

Uma dieta rica em **frutas e vegetais** ajuda a reduzir a inflamação.

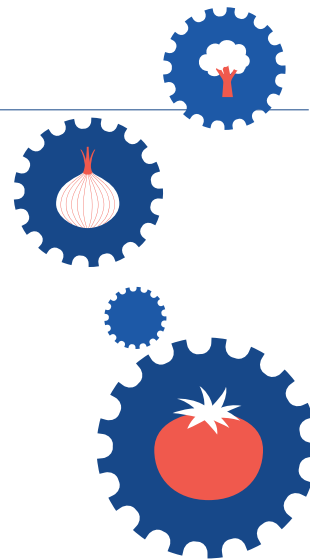
Se comer alimentos com propriedades anti-inflamatórias, como o **ómega 3** presente **no peixe e em algumas sementes**, contribui para o combate ao desenvolvimento de células malignas.

Frutos vermelhos e uvas: morangos, framboesas e mirtilos têm polifenóis, que são substâncias com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios.

Citrinos (laranjas, limões): têm muita vitamina C e flavonoides, que ajudam as defesas do corpo e protegem as células.

Chá verde: tem catequinas, que são substâncias com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Comer, de forma regular, alimentos com antioxidantes e fitoquímicos pode ajudar a proteger as nossas células de danos.





Qual a importância da dieta no cancro da próstata?

Regular os níveis hormonais

Certos nutrientes podem influenciar os níveis hormonais, por exemplo a testosterona e estrogénios, que se relacionam com o desenvolvimento do cancro da próstata.

Reduzir a inflamação

As dietas ricas em alimentos anti-inflamatórios reduzem a produção de citocinas inflamatórias (é uma espécie de “mensageiro químico” parecido com as hormonas que ajudam a diminuir as inflamações) protegendo as células.

Vitamina E Vitamina C

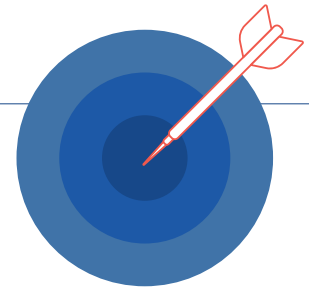
Têm propriedades antioxidantes e neutralizam os danos nas células.

Efeitos antioxidantes

Ingerir antioxidantes protege as células e ajuda a evitar o desenvolvimento do cancro.

Regulação do metabolismo lipídico

Uma dieta pobre em gorduras saturadas (como os enchidos) e rica em gorduras saudáveis (como o azeite) impede o crescimento das células tumorais que provocam o cancro.



Escolha a dieta mediterrânica

Seguir uma alimentação de estilo mediterrânico é uma das principais recomendações para homens com cancro da próstata:

Fruta e legumes	Devem ser a base da dieta. São ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, que ajudam a proteger as células. Deve ser dada especial atenção aos vegetais crucíferos (por exemplo, brócolos, couve, couve-flor), que têm propriedades anti-inflamatórias e protetoras, e que evitam o desenvolvimento das células cancerígenas.
Cereais integrais	Arroz integral, quinoa, aveia e pão integral têm hidratos de carbono complexos e fibras. Ajudam a controlar o açúcar no sangue e melhoram a digestão.
Leguminosas	Feijão, lentilhas e grão-de-bico são boas fontes de proteína vegetal e fibras. Também ajudam a manter estáveis os níveis de açúcar no sangue.
Gorduras saudáveis	Azeite virgem extra: tem gorduras boas e compostos que ajudam a proteger as células e a reduzir a inflamação. Abacate, frutos secos (amêndoas, nozes) e sementes (chia, linhaça): contêm gorduras saudáveis, fibras e minerais que ajudam a proteger o corpo (como o selénio). Peixe gordo (salmão, sardinha, cavala): é rico em ómega 3, um tipo de gordura que ajuda a combater a inflamação.
Proteínas magras	Escolha proteínas com menos gorduras saturadas: consuma peixe, sobretudo de água fria, rico em ómega3, (salmão, cavala e sardinha) pelo menos 2 vezes por semana. Consuma menos carne vermelha. Escolha aves ou opções vegetais. Cozinhe de forma mais simples — grelhar, assar ou cozer, em vez de fritar.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Laticínios magros

Leite, iogurtes e queijos com pouca gordura são importantes para ter cálcio e proteínas sem consumir demasiadas gorduras saturadas. Especialmente importante para quem faz terapia hormonal, pois pode afetar a saúde dos ossos.

Água

Manter-se bem hidratado vai ajudar no equilíbrio do corpo e na eliminação de toxinas.

Evitar alimentos processados e açúcares refinados

Alimentos muito processados e ricos em açúcares podem causar inflamação e picos de açúcar no sangue.

Evitar carnes processadas

Enchidos, carnes frias e presuntos contêm conservantes e muito sal.

Evitar bebidas açucaradas e alimentos muito processados

Têm muito açúcar e quase nenhum nutriente, o que pode fazer engordar e causar problemas de saúde.



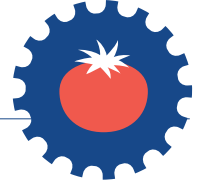
Como devem ser as refeições dos homens com cancro da próstata?

É importante manter o seu peso. Perder ou ganhar muito peso pode diminuir a eficácia dos tratamentos.

Para uma boa alimentação deve comer, em cada refeição, proteínas, hidratos de carbono e gorduras boas.

Se houver efeitos secundários do tratamento (por exemplo, náuseas ou alterações do paladar), um nutricionista pode ajudar a ajustar a alimentação.





Salada de tomate e abacate com proteína (atum, frango ou queijo magro)

Ingredientes

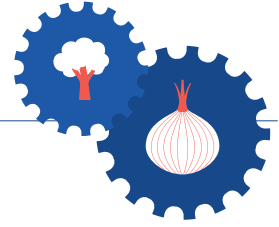
- Atum (de conserva ao natural) ou frango cozinhado ou queijo magro
- Tomates maduros
- 1 abacate médio (em cubos)
- 1/2 cebola roxa em fatias finas
- Folhas de manjericão (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sumo de 1/2 limão
- Sal e pimenta preta a gosto

Preparação

Numa tigela, misture o atum/frango/queijo com o tomate, o abacate e a cebola. Adicione o manjericão, o azeite e o sumo de limão. Tempere com sal e pimenta. Sirva fresco.

Benefícios

Rica em proteína, licopeno (do tomate), gorduras boas (do abacate) e antioxidantes.



Sopa de legumes com quinoa e ovo escalfado

Ingredientes

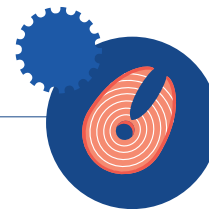
- 1 ovo
- 1 cenoura picada
- 1 batata-doce média picada
- 1 talo de aipo picado
- 1 cebola
- 1 tomate grande (sem pele) ou 200 ml de molho de tomate
- 1 chávena de quinoa (lavada)
- 1,5 L de caldo de legumes (ou água)
- 2 colheres de sopa de azeite virgem extra
- Sal, pimenta, ervas (tomilho, alecrim) a gosto

Preparação

Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem translúcidos. Adicione os legumes e deixe cozinhar por instantes. Junte o tomate, a quinoa e o caldo de legumes. Deixe cozer em lume brando cerca de 25-30 minutos, até os legumes e a quinoa estarem macios. Escalfe o ovo na própria sopa antes de terminar. Tempere a gosto.

Benefícios

Tem fibras, proteína animal (ovo) e proteína vegetal (quinoa), além de antioxidantes dos legumes.



Peixe grelhado com espargos e puré de batata-doce

Ingredientes

- 2 filetes de peixe gordo (salmão, cavala) ou outro à escolha
- 1 cenoura picada
- 300 g de espargos
- 1 batata-doce grande
- 1 colher de sopa de azeite virgem extra
- 1 tomate grande (sem pele) ou 200 ml de molho de tomate
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- Ervas aromáticas (endro, salsa) a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Preparação

Coza a batata-doce até ficar macia. Tempere o peixe com sal, pimenta, sumo de limão e ervas. Grelhe o peixe numa frigideira (ou grelhador) com um fio de azeite (3-4 minutos de cada lado). Salteie ou grelhe os espargos com um pouco de azeite, até ficarem tenros. Esmague a batata-doce cozida, tempere com uma pitada de sal e um fio de azeite, se quiser. Sirva o peixe com o puré de batata-doce e os espargos.

Benefícios

**Rica em proteínas, ómega 3 (se for peixe gordo) e fibras.
Ajuda a reduzir a inflamação e a manter energia.**

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



Smoothie verde nutritivo

Ingredientes

- 1 chávena de espinafres frescos
- 1 maçã verde descascada
- 1/2 pepino
- Sumo de limão a gosto
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 200 ml de água (ou água de coco)
- 1 colher de sopa de castanha-do-Brasil (ralada ou em pedaços)

Preparação

Bata tudo no liquidificador até ficar bem misturado.
Beba de imediato para aproveitar os nutrientes.

Benefícios

Ótima fonte de fibras, antioxidantes, vitaminas e gorduras saudáveis (da castanha-do-Brasil).

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

4 recomendações práticas:

1

Planeie as refeições:

Defina um menu para a semana. Vai ser mais fácil.

2

Escolha produtos frescos e locais:

Prefira alimentos biológicos e da época, mais saborosos e nutritivos.

3

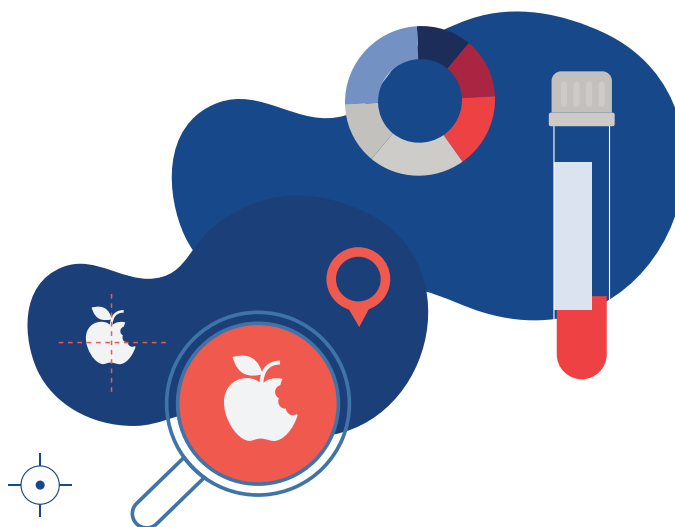
Escolha formas de cozinhar mais simples:

Cozer ao vapor, assar ou grelhar pois ajuda a manter os nutrientes.

4

Hidratação:

Beba líquidos suficientes para o corpo funcionar bem e para eliminar toxinas.



Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



T

Lembre-se destas orientações:

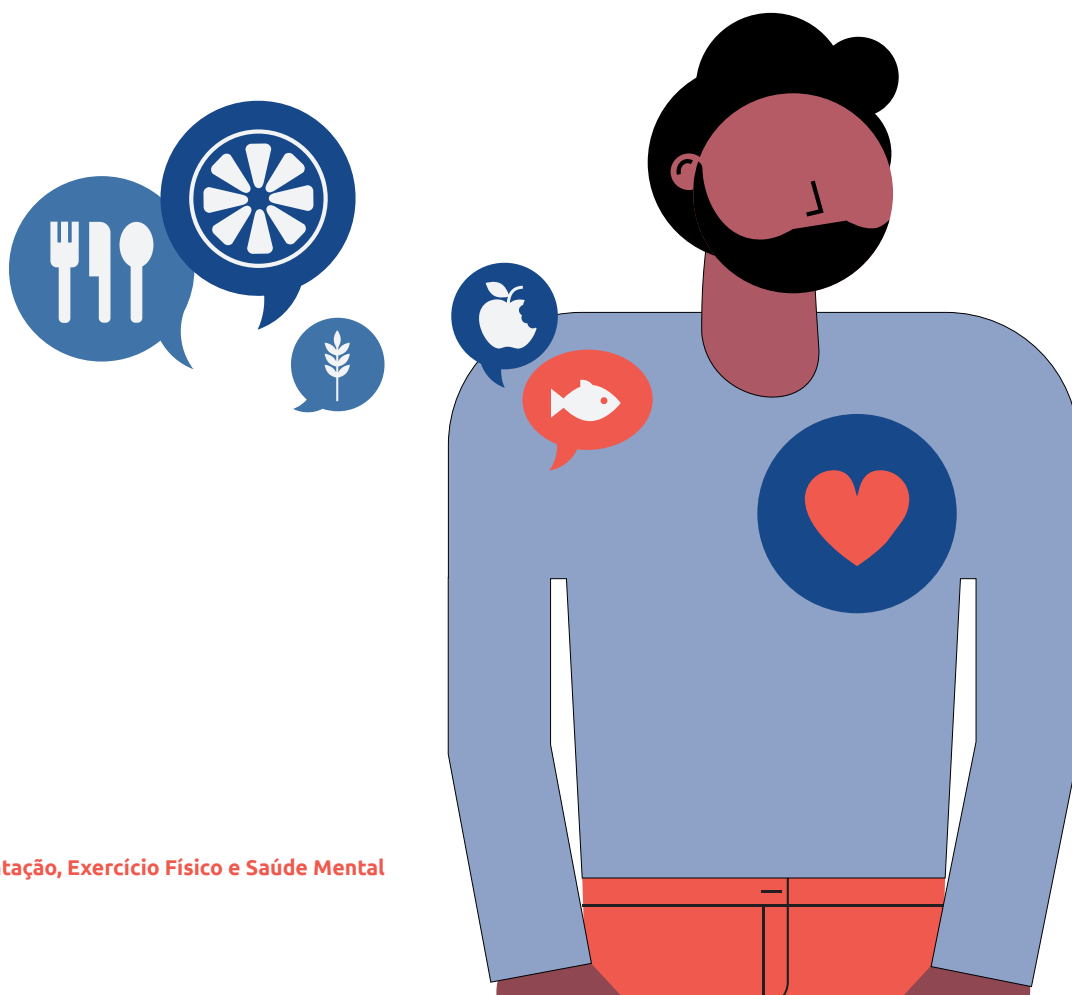
- Uma dieta para cada pessoa.
- Cada pessoa tem as suas necessidades únicas, dependendo da fase da doença, do tipo de tratamento e de possíveis efeitos secundários.
- Um nutricionista pode ajudar a definir a melhor dieta.
- É importante combinar dieta e tratamento médico.
- A alimentação não substitui a cirurgia, radioterapia, quimioterapia ou terapia hormonal, mas pode ajudar a melhorar a eficácia dos tratamentos e reduzir efeitos indesejados.
- Tenha um estilo de vida saudável para além da alimentação.
- Pratique atividade física regular.
- Mantenha um peso adequado.
- Reduza o stress (leia neste livro o que lhe sugerimos).
- Se fumar, pense em deixar de o fazer. A sua saúde e de quem está próximo de si agradecem.
- Fazer boas escolhas alimentares pode ajudar os homens com cancro da próstata a reduzir o risco de aumento da doença e a melhorar a qualidade de vida em geral.
- A alimentação não substitui o acompanhamento médico, mas deve fazer parte do tratamento.
- Cada pessoa é diferente, e um conselho especializado de um profissional de saúde é muito importante para ter uma alimentação ajustada a cada situação.

Cancro da Próstata

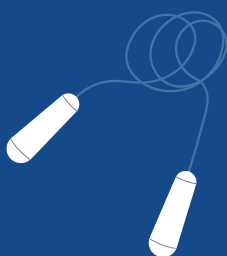
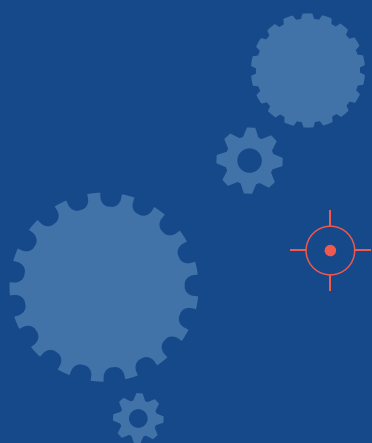
Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

É essencial ter acompanhamento com diferentes profissionais de saúde, o que inclui o apoio médico, psicológico e nutricional. Procure esse apoio junto do seu médico de família ou outro profissional de saúde que o acompanha.

Cada refeição é uma oportunidade de cuidar de si e de escolher um futuro mais saudável.



EXERCÍCIO FÍSICO





Exercício Físico e Cancro da Próstata

O papel do exercício físico na prevenção e tratamento do cancro da próstata

A evidência científica demonstra que praticar exercício físico regular pode:

1. Reduzir o risco de ter cancro da próstata

Estudos mostram que homens que praticam exercício têm entre 10% e 30% menos probabilidade de desenvolver cancro da próstata do que homens sedentários.

2. Melhorar a tolerância ao tratamento

Fazer exercício físico ajuda a reduzir os efeitos negativos do tratamento hormonal, como cansaço, perda de músculo e ossos mais fracos. Pessoas que fazem exercícios aeróbicos (como caminhar, correr, nadar) e de força têm menos complicações e toleram melhor a quimioterapia e a radioterapia.

3. Qualidade de vida e saúde mental

Fazer atividade física melhora a função urinária e sexual após as cirurgias. As pessoas que praticam exercício físico relatam menos ansiedade e depressão, problemas que muitas vezes aparecem após um diagnóstico de cancro da próstata.



O exercício físico nas várias fases da doença

1. Prevenção:

- Fazer atividade física com frequência pode diminuir o risco de desenvolver cancro da próstata.
- Exercícios aeróbicos moderados a vigorosos, como caminhada rápida, corrida ou andar de bicicleta, ajudam a reduzir a inflamação e o stress no corpo, fatores que aumentam o risco da doença.

2. Durante o tratamento:

- O exercício físico é importante para diminuir efeitos adversos dos tratamentos, como cansaço, perda de músculo e problemas nos ossos.
- Recomenda-se combinar exercícios de força (resistência) com exercícios aeróbicos, adaptados às capacidades de cada pessoa.

3. Sobreviventes do cancro da próstata:

- Manter uma rotina de exercício ajuda na recuperação física e emocional.
- Ajuda a controlar o peso, reduz a possibilidade de a doença voltar e melhora a qualidade de vida em geral.

Exercício físico e diferentes faixas etárias

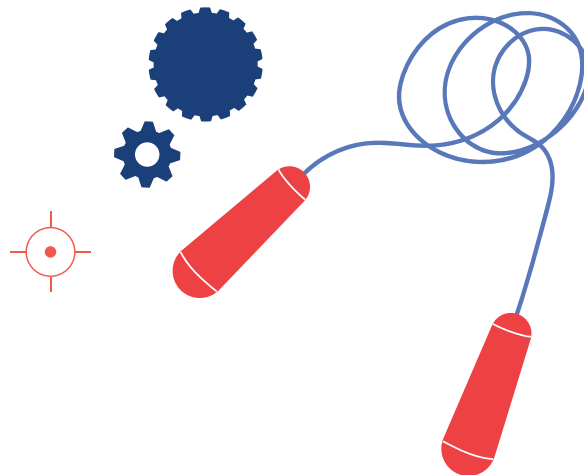
O exercício físico deve ser adaptado à idade e à capacidade funcional dos indivíduos:

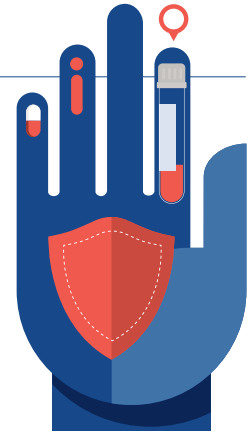
Homens jovens e de meia-idade:

devem dar prioridade a exercícios aeróbicos de intensidade moderada a alta (como corrida, ciclismo, natação) assim como treino de força, para manter a massa muscular e o metabolismo ativo.

Homens mais velhos (acima de 65 anos):

devem focar-se em manter a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, para evitar quedas e melhorar a mobilidade. Caminhadas, pilates, yoga e exercícios leves com pesos são muito recomendados.





Exercício físico na reabilitação cirúrgica e durante a quimioterapia

O exercício físico é muito importante para ajudar na recuperação depois da cirurgia e para manter o corpo a funcionar melhor durante a quimioterapia.

1. Reabilitação cirúrgica

- Exercícios de força e alongamentos ajudam a melhorar a mobilidade pélvica e a função urinária, diminuindo o risco de incontinência urinária depois da cirurgia à próstata.
- Fortalecimento do pavimento pélvico pode minimizar os efeitos secundários de cirurgias como a prostatectomia.

2. Exercício durante a quimioterapia

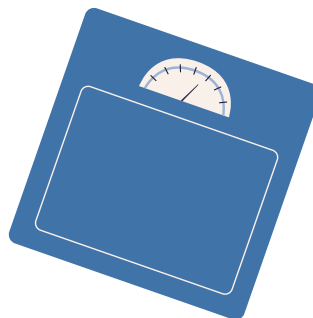
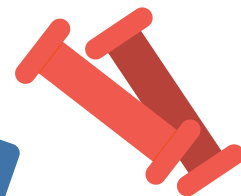
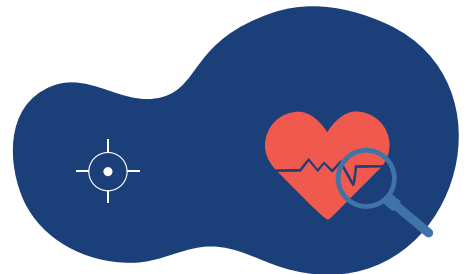
- Atividade física reduz a fadiga, um dos efeitos secundários mais comuns durante a quimioterapia.
- Exercícios aeróbicos moderados e treino de força leve ajudam a manter a massa muscular e a densidade óssea.
- Exercício supervisionado melhora a tolerância aos tratamentos e diminui complicações ligadas à toxicidade da quimioterapia.
- Exercícios aeróbicos moderados e treino de força leve ajudam a manter a massa muscular e a densidade óssea.

3. Prescrição de exercício físico por profissionais de saúde

O exercício físico pode ser visto como parte do tratamento. Os profissionais de saúde (médicos, fisioterapeutas, fisiologistas, ...) devem ajustar a prescrição de exercício de acordo com:

- O estado de saúde individual
- A fase da doença
- Os objetivos do tratamento

A “prescrição social” de exercício físico é uma forma cada vez mais importante de ajudar os doentes: profissionais de saúde encaminham os doentes para programas de exercício supervisionado em centros especializados. Isto facilita o acesso a práticas seguras e eficazes, aumentando a motivação para fazer exercício e melhorando a saúde geral.





Programas Nacionais de exercício físico para doentes oncológicos

Vários países têm desenvolvido programas de exercício físico específicos para doentes oncológicos, e Portugal não é exceção.

Entre os programas nacionais que integram a prática de exercício físico no tratamento do cancro da próstata, destacam-se:

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF): uma iniciativa da Direção-Geral da Saúde (DGS) que incentiva a prática de exercício físico como parte da reabilitação oncológica.

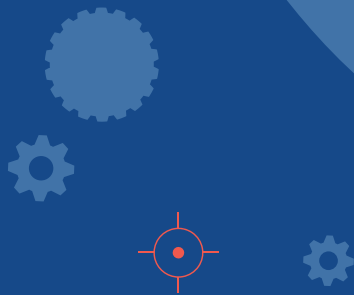
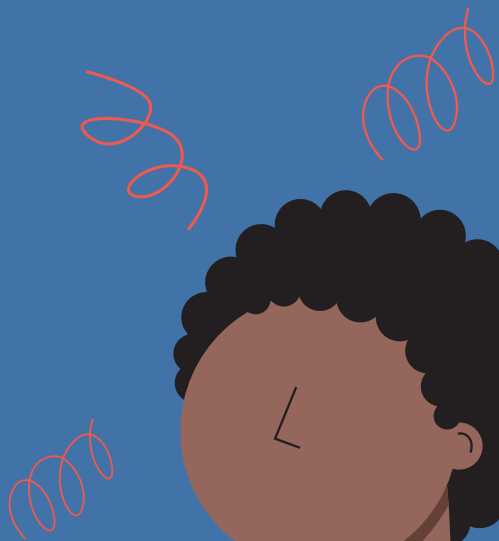
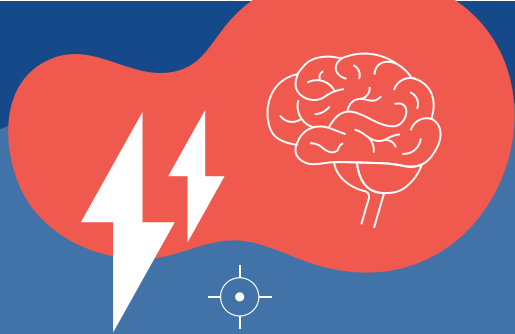
ONCOMOVE: programa português que procura melhorar a qualidade de vida dos doentes oncológicos através do exercício físico supervisionado, com protocolos específicos para doentes com cancro da próstata.

Movimento Vencer e Viver: programa da Liga Portuguesa Contra o Cancro que promove atividades físicas adaptadas para sobreviventes de cancro, incluindo doentes com cancro da próstata.

Unidades de Reabilitação Oncológica em Hospitais Públicos: diversos hospitais portugueses oferecem programas de fisioterapia oncológica e exercício supervisionado para doentes em tratamento ou em fase de recuperação.

Criar e fortalecer programas nacionais é fundamental para que as pessoas com cancro da próstata possam usar o exercício físico como parte do seu tratamento e tirar o máximo proveito dele.

SAÚDE MENTAL



Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Saúde Mental e Cancro da Próstata

O que é ter saúde mental?

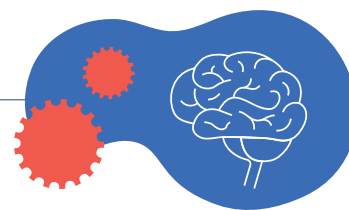
Iniciamos este capítulo desenvolvendo um pouco o conceito de saúde mental para depois entrar nos pormenores da saúde mental da pessoa com cancro na próstata.

Ter saúde mental é ter um estado de bem-estar, em que conseguimos compreender as nossas capacidades, lidar com os desafios e tensões normais da vida.

Também significa sermos produtivos e contribuir, de alguma forma, para a nossa vida, para a nossa família e comunidade.

Tomar conta da nossa saúde mental permite gerir melhor as nossas emoções e construir relações mais positivas com os outros.





Quais os campos da saúde mental?

Temos de pensar no campo emocional, cognitivo, social e espiritual

Bem-estar emocional:

a nossa capacidade de identificar, expressar e regular as emoções (nossas e dos outros); e usar os nossos sentimentos para motivar, planear e atingir os nossos objetivos de vida.

Bem-estar cognitivo:

ou bom funcionamento cognitivo, que nos dá a capacidade de pensar de forma organizada, raciocinar, memorizar informação e tomar boas decisões na nossa vida.

Bem-estar social:

sobre a nossa capacidade para construir relações positivas com os outros, ter uma sensação de pertença, e participar em atividades sociais.

Bem-estar espiritual:

permite-nos ter aquela sensação de conexão a algo maior do que nós, quer seja um poder superior, a natureza, ou um sentido de propósito ou significado na vida. Não se confunde com religiosidade.

Como é que a doença oncológica afeta a saúde mental?

O diagnóstico e tratamento de doenças oncológicas, são experiências que podem ser muito desafiadoras.

Os sintomas do tratamento do cancro e da própria doença têm diferentes expressões na nossa saúde mental.





O que acontece com o nosso corpo e a nossa mente quando recebemos a notícia de “ter cancro”?

A notícia de ter um cancro ou o seu tratamento podem fazer surgir sentimentos intensos, como elevados níveis de ansiedade e outras dificuldades emocionais.

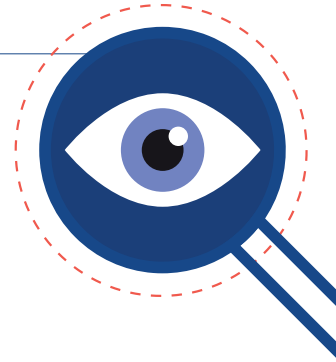
Saber quais são alguns desses impactos pode ajudar a criar forças para os superar.

Assim:

- 1** Pode haver impacto emocional pelo diagnóstico de cancro, e que pode desencadear reações de grande stress, choque, negação, medo e desesperança.
- 2** Porque pode haver incerteza do prognóstico, pelos efeitos secundários do próprio tratamento, ou pela perceção de perda (de saúde, independência, de papéis sociais).

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



- 3 Pelas alterações cognitivas (“chemobrain” - dificuldades cognitivas associadas à quimioterapia) e fadiga oncológica, que é comum durante e após o tratamento. Estes fatores podem levar a desmotivação e isolamento social.
- 4 Pelas mudanças corporais significativas, que podem provocar alterações na nossa autoimagem, autoestima e na identidade.
- 5 Pelas mudanças nos papéis familiares e sociais (de pai a pessoa doente, de trabalhador a dependente, entre outras situações).

O que é esperado sentir?

Na realidade não existe uma forma certa ou errada de sentir emoções. Essas devem ser respeitadas e compreendidas.

Se por um lado, há dias que a pessoa doente pode estar ou ser mais positiva, em que se sente mais otimista e esperançoso/a, por outro lado, podem existir dias mais difíceis em que sente mais triste, desanimado/a.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



São muitos os acontecimentos que podem causar estes sentimentos: as mudanças na imagem corporal que afetam a autoestima; alteração dos papéis familiar, profissional e social; o lidar com os efeitos secundários do tratamento como dor, fadiga, náuseas/vómitos, alterações do apetite, memória e sono¹.

Todos estes sentimentos e oscilações são **reações normais à situação atual.**

Um certo sofrimento é normal quando somos confrontados com uma doença oncológica.

Embora sejam normais, estas respostas emocionais à doença podem tornar-se, em algumas pessoas, mais intensas, dando origem a outros problemas de saúde mental como a depressão e a ansiedade.

É preciso estar atento aos sintomas e agir a tempo.



1. *American Cancer Society*. Disponível em: <http://www.cancer.org>.

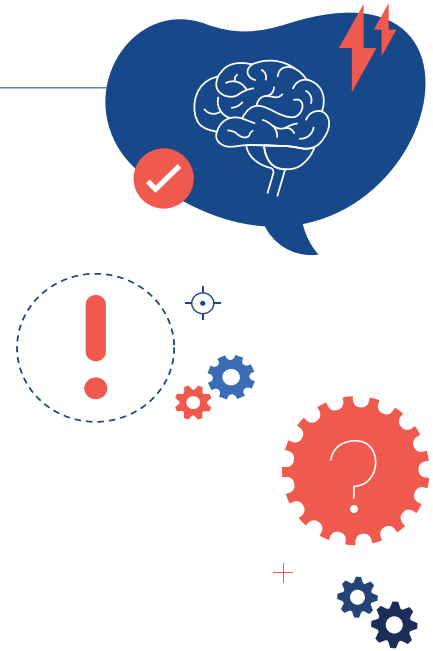
Os nossos sentimentos

O *Distress*

Falamos em ***distress*** para descrever sentimentos desagradáveis que podem surgir com o diagnóstico de cancro.

Estes sentimentos podem ser:

- 1 Sentir-se angustiado/a (como se tivesse perdido o controlo da vida)
- 2 Sentir-se zangado/a ou revoltado/a
- 3 Sentir-se triste e com menos energia
- 4 Sentir-se com medo e preocupado/a: em relação aos efeitos secundários do tratamento, às alterações da sua imagem, aos sentimentos da família, à condição financeira, ao trabalho, ao futuro
- 5 Sentir-se com esperança: porque existem diversos motivos para sentir esperança em relação ao futuro
- 6 Sentir-se stressado/a e ansioso/a





Então, como cuidar da nossa saúde mental?

O apoio emocional individual, geralmente é realizado por psicólogos/as clínicos/as e/ou psicoterapeutas com formação especializada em psico-oncologia.

A psico-oncologia oferece uma abordagem personalizada para ajudar as pessoas com doença oncológica a enfrentar os desafios emocionais trazidas pela notícia do cancro e/ou o seu tratamento.

Por sua vez, **o acompanhamento psicológico em grupo**, permite a cada pessoa, a possibilidade de partilhar as suas experiências, os seus sentimentos e dificuldades, com outros que experienciam situações semelhantes.

Os **grupos de apoio emocional** podem ser mediados por profissionais de saúde, como psicólogo/as ou assistentes sociais, ou podem ser organizados por **associações de doentes**.

Os **grupos facilitados por profissionais** podem oferecer intervenções com foco na adaptação à doença. Estes grupos facilitados por profissionais oferecem algumas técnicas específicas, enquanto, os grupos mediados por não profissionais são geralmente de suporte emocional.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



O apoio profissional e especializado, em ambos os casos, seja nos grupos de apoio emocional ou grupos facilitados por profissionais, podem ajudar o doente em várias situações:

	Diminuir os níveis de ansiedade e depressão.
	Promover maior bem-estar psicológico, bem como, comportamentos pró-saúde.
	Aumentar o sentido de comunidade e pertença, reduzindo a sensação de isolamento.
	Aprender novas estratégias eficazes.
	Promover a capacitação individual, sobre a doença e as opções de tratamento



O que posso fazer para aumentar o meu bem-estar psicológico?

Além do apoio individual e em grupo, existem várias estratégias que a pessoa pode utilizar e que trazem muitas vantagens.

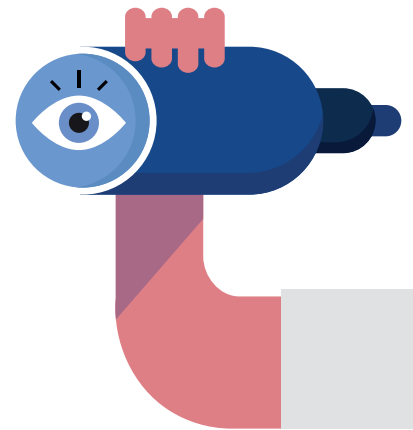
Pode não fazer ou escolher tudo o que esta descrito a seguir, mas tente ir usando algumas destas técnicas.

1. Esteja informado/a

Conheça melhor a sua doença. Perceba o que pode fazer para melhorar a sua saúde. Procure serviços que possam aumentar o seu bem-estar. Quando as pessoas estão mais bem informadas sobre a doença e os tratamentos, tendem a envolver-se mais e a ter uma melhor recuperação clínica.

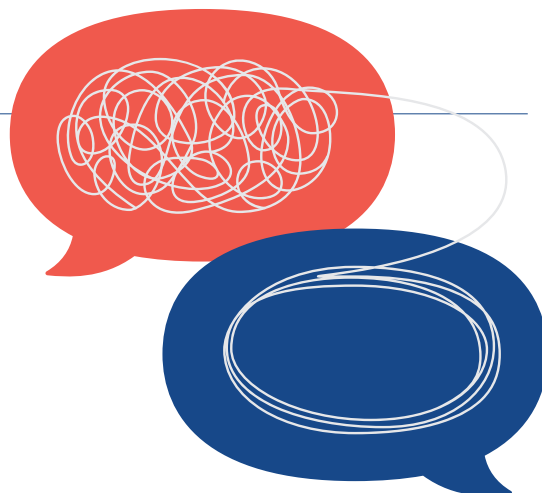
2. Identifique e expresse os seus sentimentos

É muito importante conseguir identificar as emoções desagradáveis que poderá estar a passar. Perceber qual a sua fonte ou origem. Esta identificação permite reconhecer o que o/a afeta e depois agir melhor para alterar ou diminuir essa sensação e aumentar a sensação de bem-estar.



Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



É importante dizer o que sente, mesmo os sentimentos mais desagradáveis, como o medo, a zanga ou a tristeza, a fim de os tornar menos intensos.

É importante conversar com os seus amigos, familiares, equipa clínica, ou recorrer a um grupo de apoio ou aconselhamento.

Ao mesmo tempo que trabalha o seu pensamento e emoções de forma mais construtiva, vivendo o seu dia-a-dia, com mais positividade na sua vida, expresse as suas emoções.

Procure desenvolver pensamentos mais otimistas.

Pode ser um desafio, mas está provado que quando desenvolvemos pensamentos mais positivos, aos poucos passamos a ter uma visão mais otimista sobre a vida ou sobre o futuro.

Não quer dizer que não tenha pensamentos negativos. Mas identifique-os. Saiba quais são.

Seja verdadeiro com os seus sentimentos

Por vezes é difícil ser sempre otimista. Tenha a liberdade para sentir as diferentes emoções que possam surgir, mesmo as mais desagradáveis. Saiba quais são para poder lidar com esses sentimentos e poder ultrapassar.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



Pergunte a si próprio/a:

- “Qual o impacto real deste meu problema?”
- “Durante quanto tempo isto vai afetar-me?”
- “O que posso fazer para ultrapassar esta situação?”.

Pergunte-se o que diria a um amigo, numa mesma situação? Como o/a apoiaria?

Substitua a autocrítica pela aceitação da situação e reforce o que é capaz de fazer. Dê a si próprio/a coragem também para criar ou fazer mais e melhor por si.

3. Pratique *mindfulness* e meditação

Estas práticas de *mindfulness* e de meditação têm mostrado ser eficazes na diminuição da ansiedade e do stress.

São técnicas simples que podem ser feitas em grupo ou a nível individual que ajudam na concentração e foco no momento presente, reduzindo os pensamentos negativos sobre o passado ou a preocupação com o futuro.

Também existem aplicações que contêm áudios e que pode ir ouvindo. Alguns exemplos são: Headspace, Calm, Insight timer, Buddhify, Cardiobreath.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

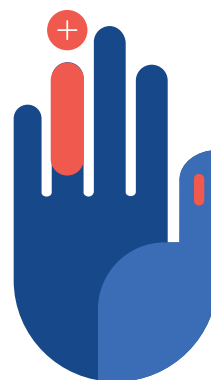
Use as técnicas de relaxamento como respiração profunda (até ao diafragma), o relaxamento muscular progressivo, e a visualização guiada (uma técnica de visualizar momentos positivos e agradáveis) podem ajudar a reduzir a sua ansiedade física e emocional.

Permita-se ter momentos de relaxamento, e ter participação em atividades criativas que não exijam grande esforço físico como pintar, ouvir música, ler, ir ao cinema, escrever, ou atividades sociais agradáveis.

Transpor os sentimentos para formas de arte e de convívio

Pode reconhecer, aceitar e expressar as suas emoções de forma saudável, por exemplo, através da arte, da escrita, do exercício, de uma conversa com amigos, de dança, de canto, ou de outras formas que o/a ajudem a libertar “o que lhe vai dentro de si”.

Quando conseguimos identificar os nossos pensamentos negativos ou depreciativos sobre nós ou sobre a nossa vida, devemos aceitar que estes surgem, numa primeira fase e depois desafiá-los.





4. É importante definir os seus limites e as suas prioridades

Comece sobretudo pelas suas necessidades pessoais, o que gosta e o que dá sentido à sua vida.

Neste processo de definir os seus limites e prioridades, é importante:

- **Valorizar-se. Rever-se todos dias no que faz bem**

Significa reconhecer e valorizar as próprias conquistas e as suas qualidades. Faça uma lista diária do que acontece ou faz de bom em cada dia. Revisite essa lista regularmente. Saiba que é uma pessoa única com muitas competências, vontades e ideias.

- **Estar com pessoas que lhe fazem bem**

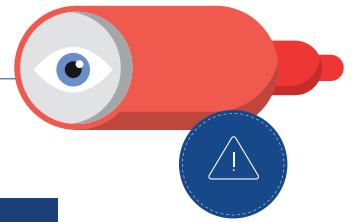
Essas pessoas também devem respeitar o seu espaço. Não se sinta pressionado/a a socializar, se não estiver confortável. A qualidade é mais importante que a quantidade.

- **Ajudar também quem está à sua volta a compreender o que se passa consigo.**

Para as pessoas à sua volta pode ser difícil saberem como falar consigo sobre a doença ou como agir. Pode fazê-los sentirem-se mais à vontade, perguntando-lhes como se sentem ou o que pensam. Falando sobre os seus sentimentos, a sua situação.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



5. Envolver-se nos seus cuidados de saúde e seja um elemento ativo no que consegue controlar

Veja o que pode melhorar no seu estilo de vida, seja na saúde mental, na alimentação, no exercício físico. Invista sobretudo naquilo que consegue controlar e está ao seu alcance fazer. Um passo de cada vez.

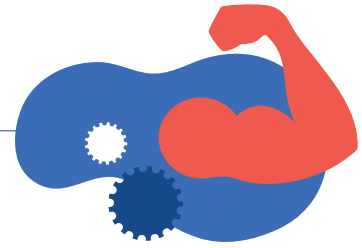
Saiba identificar o que está sobre o seu controlo, e concentre os seus esforços nisso. Liste as suas conquistas, mesmo que pareçam pequenas.

Não se culpe pela sua doença porque fez ou não fez algo. As doenças oncológicas podem aparecer a qualquer pessoa.

Concilie os seus projetos de vida com a sua funcionalidade atual. Tente conjugar, com bom senso, a sua disponibilidade emocional, as atividades que deseja desenvolver e a capacidade de realização das mesmas. Deve respeitar os seus limites e as suas necessidades.

Tenha o poder de escolha para falar sobre a sua doença





6. Seja o mais ativo possível

Sair de casa e fazer algo pode ajudá-lo a sentir-se mais capaz. A prática de exercício físico, atividades lúdicas, podem ajudar a melhorar o humor e o seu desempenho físico.

As pessoas com cancro podem fazer exercício físico - aconselhe-se junto da sua equipa médica e aproveite para ler o que sugerimos neste livro.

Encontre um espaço e **atividades que proporcionem bem-estar** e, por exemplo, defina uma lista de atividades prazerosas diárias.

Procure manter a normalidade e dar continuidade às tarefas habituais que é capaz de cumprir. Pode ir levar os seus netos a passear? Pode ir ter com amigos para uma conversa? Consegue preparar uma refeição que lhe dê prazer? O que pode fazer da sua rotina que lhe traga bem-estar?

O journaling como o nome refere, permite escrever sobre os seus pensamentos e sentimentos e pode ser uma forma útil de processar as emoções e organizar os seus pensamentos, promovendo uma maior clareza emocional. Daqui podem surgir histórias muito significativas que depois pode partilhar, poemas, cartas, e outras formas de libertar a tensão através da escrita.

Analise e encontre soluções para problemas específicos.

Isto quer dizer, um problema e uma solução de cada vez.

Foque-se nos acontecimentos diários.

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar



7. Pense na possibilidade de pedir ajuda

É mais fácil enfrentar a doença em conjunto, com um familiar ou um amigo mais próximo, que pode ajudar na gestão e controlo da doença.

A ajuda pode também ser de um profissional de saúde, de um psicólogo, de um médico, de um enfermeiro.

Pode conversar com pessoas com experiências idênticas.

A partilha da sua história com pessoas com experiências semelhantes poderá ser bom para lhe tirar o “peso” que a doença pode trazer. Que grupos conhece? Há alguns grupos de autoajuda e associações de doentes que podem apoiar neste processo. Dê esse passo se vir que pode fazer-lhe bem.

Manter conexões ou relações sociais com familiares e amigos é crucial.

A rede de apoio mais direta, seja a família ou amigos, para além da rede profissional, pode oferecer-lhe conforto emocional, ajudar na resolução de problemas e proporcionar uma distração das preocupações relacionadas com a sua doença.

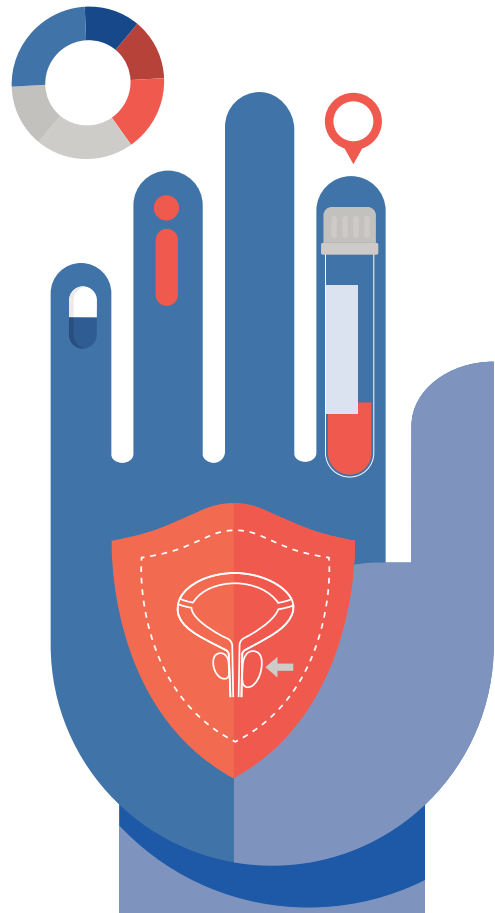
Tenha esperança.

Prescrição Social

A prescrição social tem um papel fundamental na promoção do bem-estar, na qualidade de vida e na prevenção de doenças.

A prescrição social visa encaminhar as pessoas para os vários recursos comunitários que possam melhorar a sua saúde e qualidade de vida.

A prescrição social permite que a pessoa também pense no que gosta de fazer e no que lhe pode proporcionar maior bem-estar e qualidade de vida. Pode ser exercício físico, passeios em grupo, caminhadas, ida a museus, cantar, fazer teatro, escrever...



Cancro da Próstata

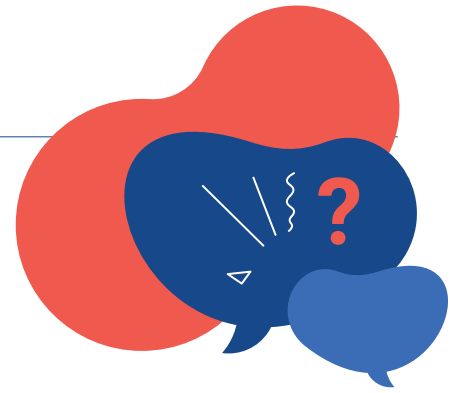
Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

O seu médico, o assistente social, o enfermeiro, a associação de doentes ou outros profissionais podem ajudar na prescrição social, e orientá-lo/a para atividades que lhe deem prazer.

Entre as várias atividades de prescrição social, o exercício físico é uma ferramenta comprovada para a prevenção e gestão de várias condições de saúde.

Está provado pela ciência que o exercício físico é essencial no processo de doença oncológica. Os casos de pessoas que fazem exercício físico, incluindo as pessoas mais velhas, vem demonstrar o grande efeito no seu bem-estar e qualidade de vida. Já pensou onde pode ir fazer mais atividade física e beneficiar também do convívio que isso lhe traz?

O programa “Do Passo ao Abraço” comprova a importância da atividade física do idoso com cancro. Pode aceder a mais informação em <https://splspportugal.com/>





Guia de recursos

Onde posso encontrar apoios e associações na comunidade?

Associação	Morada	Contacto	E-mail	Website/ Links
APAM Cancro da Mama	Av. Almirante Reis, 75, Cave -2 Dt 1150-012 Lisboa	217 585 648 937 577 311	info@apamcm.org	https://apamcm.org/contactos/
MamaHelp-Centro de Apoio a Doentes com Cancro da Mama	Rua da Constituição 2096 2106, 4250-163 Porto	222 060 100 967 097 391	info@mamahelp.pt	https://mamahelp.pt/
Associação Careca Power	Rua Dr. Teixeira Coelho, 9 B, Amadora, Portugal		registo@carecapower.org	https://www.facebook.com/people/carecapowerorg/100066808569126

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Associação	Morada	Contacto	E-mail	Website/ Links
Evita (Associação de apoio a portadores com alterações nos genes relacionados com cancro hereditário)	Avenida Miguel Bombarda, nº 70 Piso 2 – Escritório A. 1050-166 Lisboa	935 049 027	info@evitacancro.org	https://www.evitacancro.org/
LPCC (Liga Portuguesa Contra o Cancro) Sede Nacional-Serviços Centrais	Av. Columbano Bordalo Pinheiro nº 57-3ºF, 1070-061 Lisboa	217 221 810 914 850 592	info@ligacontracancro.pt	https://www.ligacontracancro.pt/
ACREDITAR (Associação dos Pais e Amigos das Crianças com Cancro) Região Sul (sede)	Casa da Cidadania Estrada de Benfica nº 417-A, 1500-078, Lisboa	217 221 150 914 223 494	acreditar@acreditar.pt	https://www.acreditar.org.pt/pt/contacts

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Associação	Morada	Contacto	E-mail	Website/ Links
ADL (Associação de Apoio aos Doentes com Leucemia e Linfoma)	Sede: Rua das Taipas, 83 - 2º Dirº - 4000 PORTO	225 512 225 913 314 944	adlleucemialinfoma@gmail.com	http://adl.pt/
APLL (Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas)	Estrada Interior da Circunvalação, nº6657 4200-177 Porto	225 488 000 914 349 313	geral@apll.org	https://www.apll.org/
APCL (Associação Portuguesa Contra a Leucemia)	R. Nunes Claro 8, 1000-165 Lisboa	213 422 204 213 422 205 913 461 547	geral@apcl.pt	https://www.apcl.pt/pt
Europacolon Portugal (Apoio ao doente com cancro digestivo)	Estrada Interior da Circunvalação, nº6657 1º Piso Sala 145 4200-177 Porto	225 400 441 915 785 590	geral@europacolon.pt	http://www.europacolon.pt/

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Associação	Morada	Contacto	E-mail	Website/ Links
Pulmonale (Associação portuguesa de luta contra o cancro do pulmão)	Rua de Júlio Dinis 247, 4050- 027 Porto	968 727 891	geral@pulmonale.pt	https://pulmonale.pt/
Associação de Doentes da Próstata - APDP	Praça Mota Veiga, Lote O, S/Cave, Esq. - 1800-280 LISBOA		apdp-portugal@apdp- portugal.pt	https://www. apdprostata.com/ index.htm
Associação de Cancro do Rim de Portugal - AC RIM	Sede Nacional Rua Tavares Belo, nº4-B		geral@ac-rim.org	https://www.ac-rim. org/
Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo - APCC	Avenida da República, 2208, Sobreloja, Sala 10 - 4430-196 Vila Nova de Gaia		geral@ apcancrocutaneo.pt	https://www. apcancrocutaneo.pt/

Cancro da Próstata

Saber mais para ter mais qualidade de vida e bem-estar

Associação	Morada	Contacto	E-mail	Website/ Links
MOG - Movimento Oncológico Ginecológico	Largo Manuel da Costa, 8 2745-157 Queluz	961 857 171	info@mogportugal.pt	https://mogportugal. pt/contactos/
Unidas para Vencer	Hospital São Francisco de Xavier Estr. Forte do Alto Duque, 1449-005 Lisboa	925 453 585	geral@ unidasparavencer.pt	https://www. unidasparavencer.pt/ index.aspx
