

O cancro da próstata não tira férias – Por José Sanches Magalhães

written by José Sanches Magalhães | 11 de Julho, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

OPINIÃO

José Sanches Magalhães



Com mais de 7 500 novos casos por ano em Portugal, o cancro da próstata continua a ser a principal doença oncológica masculina. Adiar exames pode parecer inofensivo, mas o tempo perdido pode fazer toda a diferença.

O verão é, para a maioria dos portugueses, sinónimo de pausa, descanso e tempo em família. Mas, enquanto as rotinas abrandam, a doença oncológica não dá tréguas. O cancro da próstata, o mais comum entre os homens no nosso país, continua a evoluir silenciosamente, muitas vezes sem dar sinais nas fases iniciais. E é precisamente nesta altura do ano, em que se adiam exames e se desvalorizam sintomas, que importa recordar a importância da prevenção.

De acordo com os dados da Globocan, Portugal regista mais de 7 500 novos casos de cancro da próstata todos os anos, sendo esta também uma das principais causas de morte por cancro entre os homens, com cerca de 2 mil óbitos anuais. A elevada incidência está diretamente ligada ao envelhecimento da população, mas não só. **A falta de rastreio regular** e o desconhecimento sobre os avanços no diagnóstico e tratamento contribuem para que muitos casos só sejam detetados em fases mais avançadas.

Os meses de verão, tradicionalmente associados a menor procura de cuidados médicos, representam uma janela de risco. As consultas são adiadas, os exames ficam para depois e as decisões clínicas acabam por ser postergadas. No caso do cancro da próstata, isso pode significar perder a oportunidade de intervir precocemente, com tratamentos menos invasivos e maior probabilidade de cura. **Um simples teste de PSA e uma ressonância magnética multiparamétrica são, na maioria das vezes, suficientes para detetar a doença ainda numa fase localizada.**

A evolução da medicina nos últimos anos tem permitido abordagens cada vez mais personalizadas e eficazes. A ressonância multiparamétrica, por exemplo, passou a ser central no rastreio dirigido, identificando com maior precisão os casos que realmente justificam uma biópsia. Esta, por sua vez, é hoje preferencialmente realizada por via transperineal, com menor risco de infeção e maior conforto para o doente.

Quando o diagnóstico é confirmado, já não estamos apenas perante a escolha entre cirurgia radical ou radioterapia. A **terapia focal** tem vindo a afirmar-se como uma alternativa segura e eficaz em casos selecionados, permitindo tratar apenas a área afetada e preservar ao máximo a função urinária e sexual. Técnicas como a electroporação irreversível (IRE) são disso exemplo, proporcionando bons resultados oncológicos com menor impacto na qualidade de vida.

No **Instituto de Terapia Focal da Próstata** temos vindo, ao longo da última década, a aplicar estas soluções com sucesso, sempre com uma abordagem centrada no doente, com base na prática clínica mais atual. A tecnologia tem sido fundamental, mas mais determinante ainda é a deteção precoce. É aí que se ganha, muitas vezes, a batalha decisiva.

Por isso mesmo, se tem mais de cinquenta anos, ou se há casos de cancro da próstata na sua família, não espere por setembro para agir. O verão pode e deve ser uma oportunidade para cuidar de si. Aproveite este período com mais tempo livre para marcar os exames, esclarecer dúvidas com o seu médico e garantir que a sua saúde não fica para segundo plano.

A maioria dos exames são simples, rápidos e pouco invasivos. E se o diagnóstico justificar tratamento, hoje existe um leque de opções que respeitam cada vez mais a qualidade de vida.

Falar de saúde masculina no verão não é apenas oportuno, é também urgente. Numa altura em que se multiplicam as campanhas sobre proteção solar, hidratação ou segurança rodoviária, a prevenção do cancro da próstata continua quase ausente da agenda mediática. Está nas mãos da informação salvar vidas. Divulgar, questionar, colocar este tema na ordem do dia é um serviço público inestimável. E, muitas vezes, é a única forma de chegar àqueles que nunca entrariam, por iniciativa própria, no consultório de um urologista.

O cancro da próstata não tira férias. A saúde masculina ainda é, em muitos casos, um tema evitado. Quantos pais, maridos, irmãos ou amigos deixam andar por medo, por falta de tempo ou simplesmente porque acham que “*não é nada*”? Falar sobre cancro da próstata é também quebrar esse silêncio. Uma simples conversa pode ser o ponto de partida para salvar uma vida.