

NAVEGAÇÃO SAUDÁVEL



NOVEMBRO 2025.1

Novembro
azul

MÊS DE PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE PRÓSTATA



DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

O Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV) reafirma, neste Novembro Azul, seu compromisso com a saúde integral do homem trabalhador que atua nos serviços de navegação aérea.

Essas funções exigem atenção constante, disciplina e resistência física e emocional — características que precisam estar acompanhadas de autocuidado e prevenção.

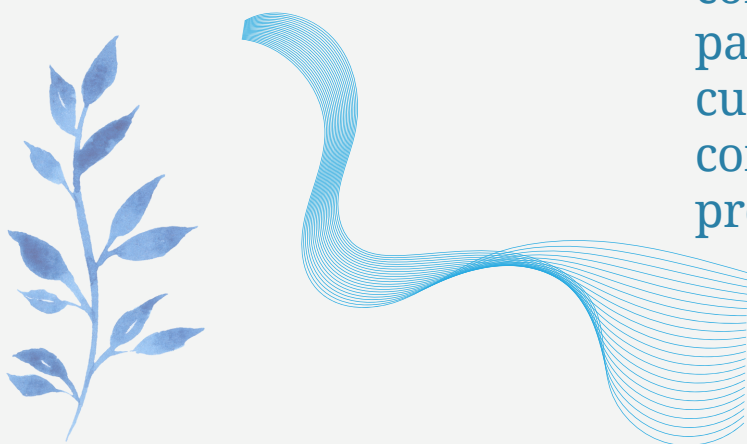
Infelizmente, ainda persistem “brincadeiras de quinta série” sobre o exame de próstata, que alimentam o preconceito e afastam os homens do consultório médico.

Essas atitudes não são apenas desrespeitosas — elas custam vidas.

NOTA DA DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

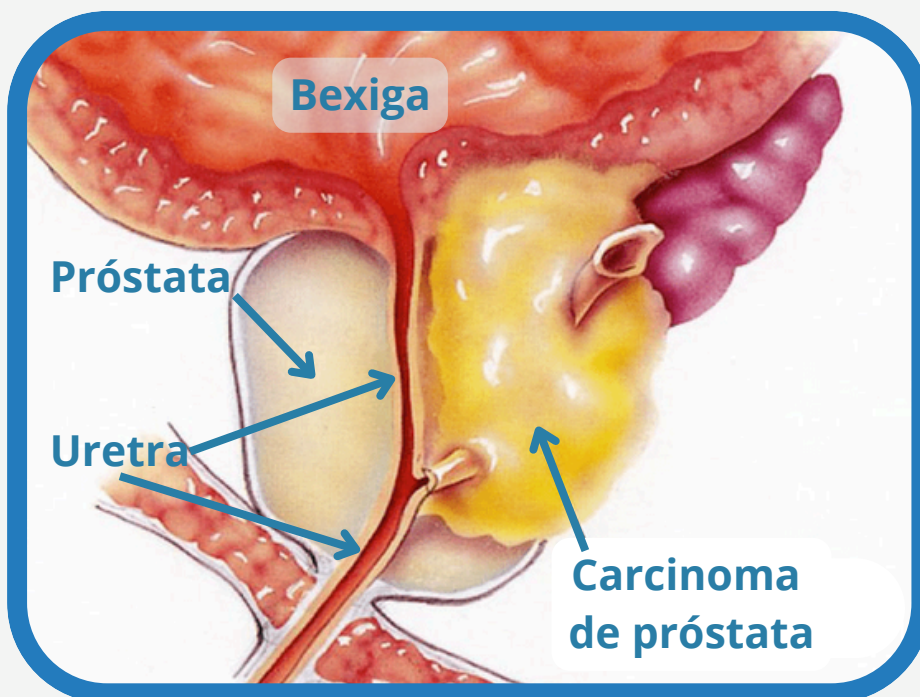
Este material foi feito para você — trabalhador que cuida da segurança de milhares de vidas todos os dias. Mesmo que nunca venha a enfrentar o câncer de próstata, estar informado pode salvar a sua vida ou a de alguém próximo: um colega de serviço, um pai, um irmão ou um amigo.

Convidamos você à leitura deste material, elaborado de forma clara, objetiva e acolhedora. Aqui reunimos informações confiáveis e orientações médicas, consultadas de fontes oficiais, para que cada homem possa cuidar da própria saúde com consciência, sem medo e sem preconceito.



O QUE É O CÂNCER DE PRÓSTATA?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada abaixo da bexiga e à frente do reto.



Ela produz cerca de 70% do sêmen, fluido que transporta os espermatozoides durante a ejaculação. O câncer de próstata ocorre quando as células da glândula passam a se multiplicar de forma desordenada.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. A doença é mais frequente a **partir dos 50 anos**, e em **95% dos casos não apresenta sintomas nas fases iniciais** — o que reforça a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.



FATORES DE RISCO

◆ Fatores intrínsecos (não modificáveis):

- **Idade:** risco crescente após os 50 anos.
- **Histórico familiar:** pai, avô ou irmão com diagnóstico antes dos 60 anos.
- **Raça:** homens negros apresentam maior predisposição.
- **Genética:** mutações em genes como BRCA1, BRCA2 e HOXB13 aumentam a vulnerabilidade.

◆ Fatores extrínsecos (ambientais e de estilo de vida)

- Alimentação rica em gordura animal e pobre em frutas, verduras e grãos.
- Sedentarismo, obesidade e consumo **excessivo de álcool**.
- Tabagismo e exposição ocupacional a agentes químicos (arsênio, cádmio, combustíveis, agrotóxicos).
- Trabalho em turnos noturnos, longas escalas e **privação de sono**.
- Dificuldade em manter uma alimentação equilibrada e acessível em aeroportos e dependências operacionais.

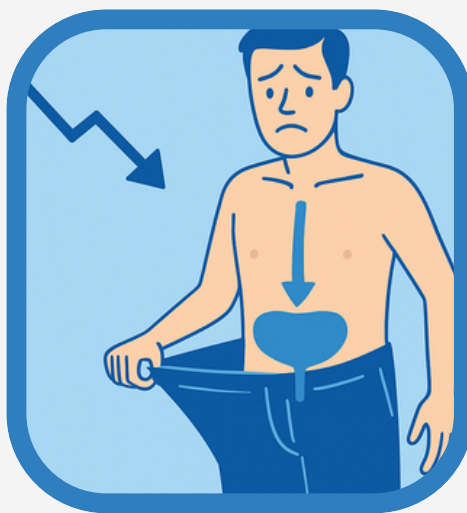
Esses fatores — muito presentes na rotina da proteção ao voo — tornam o acompanhamento médico regular ainda mais necessário.



SINAIS E SINTOMAS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS



Dor ou ardência
ao urinar



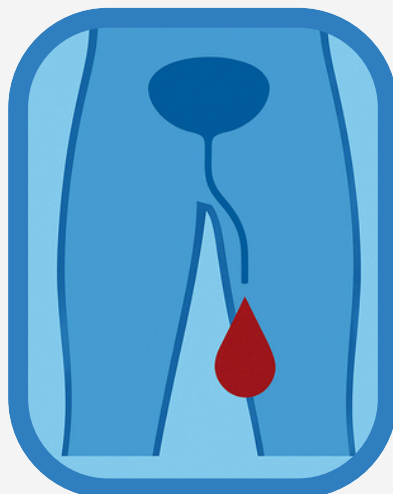
Perda de peso
inexplicável



Disfunção erétil



Dificuldade para
urinar ou jato
fraco



Sangue na urina
ou no sêmen



Necessidade de
urinar várias vezes,
inclusive à noite

**A ausência de sintomas não significa saúde plena.
Fazer exames preventivos é a maneira mais segura de proteger
sua vida.**



COMO INICIAR A BUSCA POR DIAGNÓSTICO?

Quando procurar o urologista:

- **A partir dos 50 anos:** todos os homens.
- **A partir dos 45 anos:** homens negros, obesos ou com histórico familiar.

Imediatamente: em caso de sintomas urinários, dor pélvica ou sangue na urina.

Etapas do diagnóstico:

1. **Avaliação clínica:** histórico familiar, hábitos e sintomas.
 2. **Exames de rastreamento:**
 - Toque retal: rápido e indolor, identifica alterações físicas na próstata.
 - PSA (Antígeno Prostático Específico): exame de sangue que complementa o toque.
- ⚠ Apenas o PSA não é diagnóstico. Deve ser interpretado em conjunto com o exame clínico.**
3. **Exames complementares:** ultrassom e ressonância multiparamétrica, conforme indicação.
 4. **Biópsia prostática:** confirma o diagnóstico analisando fragmentos da glândula.



HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB) X CÂNCER DE PRÓSTATA

Nem todo aumento da próstata é câncer!

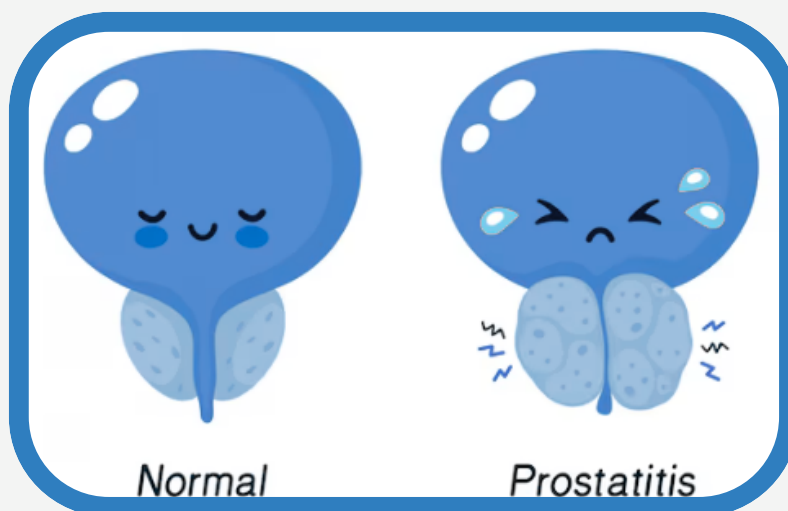
A **Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)** é uma condição natural e não cancerígena, comum com o envelhecimento.

◆ HPB – Benigna

- Crescimento controlado e não maligno.
- Não se transforma em câncer.
- Pode causar sintomas urinários por compressão da uretra.
- Tratável com medicação ou pequenas cirurgias.

Sintomas comuns:

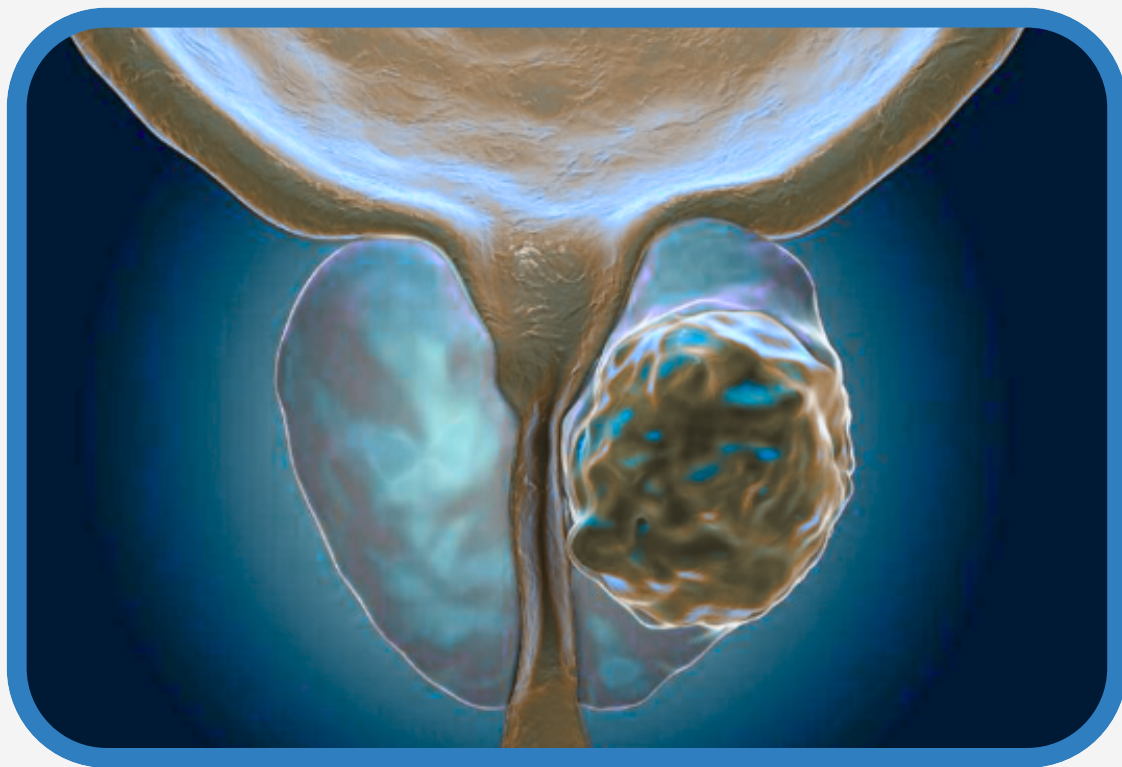
- Jato urinário fraco ou interrompido;
- Vontade frequente de urinar, inclusive à noite;
- Esforço para urinar e sensação de bexiga cheia.



HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB) X CÂNCER DE PRÓSTATA

◆ Câncer de Próstata – Maligno

- Crescimento descontrolado das células da próstata.
- Pode invadir tecidos e se espalhar (metástase).



- Assintomático nas fases iniciais.
- Requer tratamento especializado (cirurgia, radioterapia, hormonioterapia).

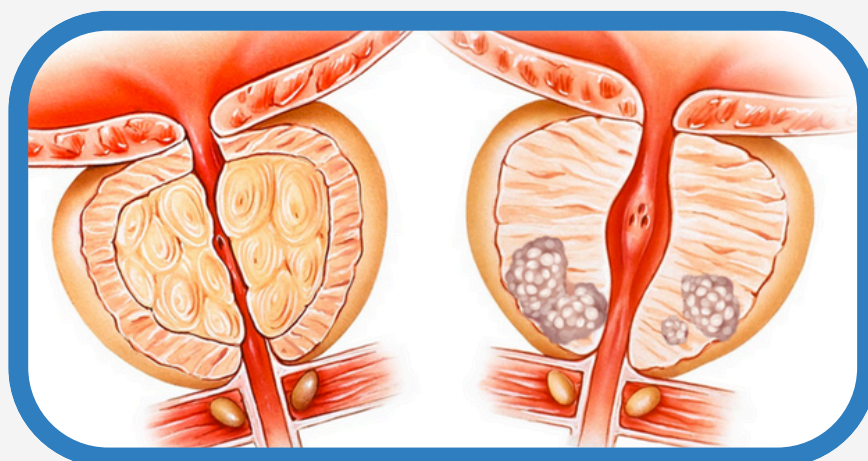


HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB) X CÂNCER DE PRÓSTATA

Característica	Hiperplasia Benigna (HPB)	Câncer de Próstata
Natureza	Crescimento benigno	Tumor maligno
Risco de vida	Não ameaça a vida	Pode ser fatal
Diagnóstico	Clínico e imagem	Toque + PSA + biópsia
Tratamento	Medicamentos e pequenas cirurgias	Cirurgia, radio e hormonioterapia
Prognóstico	Controle total	Alta chance de cura (>90%) se precoce

HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (HPB) X CÂNCER DE PRÓSTATA

A **hiperplasia** é um crescimento de tecido benigno que ocorre na **zona mais central da próstata** exatamente por onde passa a uretra. Dessa forma, os sintomas urinários surgem mais precocemente e são os principais indícios de que o problema está acontecendo.



No **câncer de próstata** o crescimento desordenado das células cancerosas ocorre na **região mais periférica da glândula**, longe da uretra. Dessa forma, os tumores iniciais, que são aqueles potencialmente curáveis, não causam sintomas urinários. Quando o câncer avança e cresce bastante, o suficiente para começar a obstruir o canal causando sintomas, ele já pode ter se espalhado para outras partes do corpo causando metástases. Nessa fase o tumor já não pode mais ser curado e tratamentos hormonais e quimioterapia podem ser necessários.



TRATAMENTOS DISPONÍVEIS

O tratamento é definido conforme o estágio da doença, idade e condições gerais do paciente.

Quando **identificado precocemente**, as chances de cura ultrapassam 90%.

1. Medidas clínicas

- **Prostatectomia radical:** retirada completa da próstata (recuperação: 4–12 semanas).
- **Radioterapia:** destruição das células tumorais com radiação (recuperação: 2–4 semanas).

2. Medidas farmacológicas

- **Terapia hormonal:** bloqueio da testosterona para conter o tumor.
- **Quimioterapia:** utilizada em casos metastáticos.
- **Terapias-alvo e radiofármacos:** tratamento de precisão em fases avançadas.

3. Medidas não farmacológicas

- **Fisioterapia pélvica:** recuperação urinária e sexual.
- **Atividade física:** melhora imunidade e reduz fadiga.
- **Apoio psicológico:** promove equilíbrio emocional.
- **Reeducação alimentar:** reduz risco de recidiva.
- **Cessação do tabagismo e moderação no álcool.**



AUTOCAUIDADO NOS SERVIÇOS DE NAVEGAÇÃO AÉREA: O DESAFIO DOS TURNOS

Trabalhadores da proteção ao voo enfrentam longas jornadas, sono irregular e restrições alimentares.

Esses fatores alteram o equilíbrio hormonal e metabólico, aumentando o risco de doenças crônicas.

O SNTPV recomenda:

- Alimentação leve e balanceada durante o turno.
- Evitar consumo de álcool em excesso quando em momentos de folga.
- Cessar o tabagismo.
- Evitar excesso de cafeína e bebidas energéticas.
- Fazer pausas e alongamentos.
- Priorizar o descanso e o sono reparador.





AUTOCAUIDADO E SUSTENTABILIDADE DOS PLANOS DE SAÚDE COLETIVOS

- Nos planos de saúde coletivos o comportamento preventivo dos beneficiários impacta diretamente os custos da apólice.
- **♦ Por que o autocuidado é importante?**
- O diagnóstico precoce reduz internações, cirurgias e uso de medicamentos de alto custo.
- **Um caso tratado no início** custa, em média, R\$ 3 mil a R\$ 8 mil por ano.
- **Um caso avançado** pode ultrapassar R\$ 150 mil anuais, além de afastamentos e sequelas.
- A sinistralidade (uso total do plano) aumenta os reajustes anuais e pode inviabilizar benefícios.

Como o comportamento do beneficiário influencia:

Ação do beneficiário	Efeito sobre a apólice
Realiza exames preventivos e adota hábitos saudáveis	Reduz custos e mantém o equilíbrio financeiro
Ignora sintomas e adia consultas	Eleva a sinistralidade e pressiona o reajuste
Participa de campanhas de saúde (ex. Novembro Azul)	reduz riscos futuros, melhora o cuidado e pode prevenir sinistros de alto custo.



DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVA VIDAS

O câncer de próstata é altamente curável quando detectado cedo. O PSA isolado não é diagnóstico — o toque retal é indispensável. Buscar o médico é um ato de coragem e consciência, não de vergonha.

O autocuidado masculino é também um ato de responsabilidade coletiva.

Cada atitude preventiva contribui para a sustentabilidade do plano e para a saúde de todos.



O SNTPV reforça seu compromisso com a saúde e a dignidade dos trabalhadores da proteção ao voo e de suas famílias.

FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

1. Instituto Nacional de Câncer (INCA) – <https://www.inca.gov.br>
2. Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) – <https://portaldaurologia.org.br>
3. Instituto Lado a Lado pela Vida – <https://www.institutoladoaladopelavida.org.br>
4. Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC) – Diretrizes 2024 – <https://sboc.org.br/diretrizes-2024>
5. ANS – Agência Nacional de Saúde Suplementar – Manual de Gestão de Sinistralidade – <https://www.gov.br/ans>

DIRETORIA DE SAÚDE



SIGA O SNTPV:



@SNTPVENAV



WWW.SNTPV.ORG.BR



WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV