

**Autor:** Ana Leonor Assunção

**Última atualização:** 2016/05/12

**Palavras-chave:** Hiperplasia benigna da próstata, Sintomas do trato urinário inferior, Saúde do homem

## Resumo

---

A hiperplasia benigna da próstata (HBP) é frequente em homens acima dos 50 anos. Os seus sintomas decorrem sobretudo da obstrução à passagem da urina pela próstata, sendo classificados em sintomas de enchimento, esvaziamento ou pós-miccionais.

O conjunto dos sintomas complementado por uma avaliação abdominal e dos órgãos genitais externos, pelo toque retal e por uma ecografia prostática podem ser suficientes para o diagnóstico.

O tratamento é eficaz e permite uma melhoria marcada da qualidade de vida. A maioria das vezes a medicação é suficiente e a cirurgia fica reservada para os casos mais complicados.

---

## O que é a Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP)?

---

A próstata é uma glândula masculina responsável pela produção, armazenamento e posterior eliminação de um constituinte do esperma. Ela encontra-se na base da bexiga e é atravessada pela uretra que é o canal onde passa a urina. O seu tamanho e forma assemelham-se a uma "castanha", pesando em média 20 gramas.

Com a idade e, sob a influência hormonal da testosterona, a próstata tem tendência a aumentar de tamanho, à custa do aumento do número de células numa zona chamada zona de transição. Este crescimento da próstata é **benigno**.

## Quando devo suspeitar que tenho HBP?

---

Mais de dois terços dos homens com mais de 50 anos terão sintomas de HBP.

Estes sintomas decorrem sobretudo da obstrução à passagem da urina pela próstata aumentada. São genericamente chamados de sintomas do trato urinário inferior (LUTS), podem variar ao longo do tempo e relacionam-se com a alimentação, peso corporal, medicamentos ou os estilos de vida.

Os LUTS classificam-se da seguinte forma:

### Sintomas de enchimento

Vontade intensa e repentina de urinar

Aumento do número de micções ao longo do dia

Aumento do número de micções durante a noite

### Sintomas de esvaziamento

Diminuição da força e calibre do jato de urina

Dificuldade em iniciar a micção

Necessidade de esforço para poder urinar

### Sintomas pós-miccionais

Sensação de não ter esvaziado completamente a bexiga após a micção

Gotejo de urina após a micção

Perda involuntária de urina que se associa aos episódios de vontade de urinar	Micção prolongada
Dor suprapúbica (no fundo da barriga)	Jato de urina interrompido
	Incapacidade em urinar apesar de vontade
	Perda involuntária de urina (por regurgitação ? mais frequente durante a noite)

Mais raramente poderão surgir outros como a presença de sangue na urina ou ardor ao urinar.

Por vezes, a HBP pode não dar sintomas, ou surgir já sob a forma de uma complicação (como a retenção urinária, infeções urinárias de repetição, pedras (cálculos) na bexiga ou insuficiência renal).

### **Suspeito de HBP, e agora?**

---

A HBP é a causa mais frequente de LUTS. No entanto, estes podem surgir noutras doenças como na infeção urinária, apertos (estenose) da uretra, tumores do trato urinário, hiperatividade do detrusor (músculo da bexiga), cálculos urinários, ou outros.

Se apresentar alguma destas queixas, poderá recorrer ao seu médico que fará uma avaliação cuidadosa para diagnosticar o problema.

Além dos sintomas que apresenta é importante considerar há quanto tempo evoluem e que impacto têm no seu dia-a-dia e na qualidade de vida.

Durante o exame o médico terá de observar especialmente a região inferior do abdómen (para palpação da bexiga), os órgãos genitais externos e a próstata, através do toque retal.

O toque retal é um exame fulcral, pois permite perceber o tamanho da próstata e as suas características, nomeadamente a consistência, superfície e sensibilidade.

Este exame, apesar de poder ser considerado incómodo, não é doloroso e fornece informações valiosíssimas. Uma ecografia poderá fornecer mais informações. Outros exames estarão reservados a situações particulares.

### **Como se trata a HBP?**

---

Existem medidas gerais que podem ser adotadas:

- Reduzir a ingestão de líquidos a partir do final da tarde
- Evitar adiar micções
- Urinar regularmente
- Evitar estar sentado durante longos períodos
- Evitar alimentos ou bebidas que estimulem a micção (café, álcool, alimentos ácidos ou muito condimentados e bebidas gaseificadas)
- Comprimir a uretra no final da micção para garantir a saída total da urina
- Técnicas de relaxamento dos músculos pélvicos
- Evitar a prisão de ventre

Se os sintomas forem moderados ou graves e com impacto na qualidade de vida poderá haver indicação para iniciar um medicamento. Poderá discutir com o seu médico as opções disponíveis e optar de acordo com os sintomas que apresenta.

A cirurgia destina-se aos doentes com sintomatologia muito intensa, que não melhoram com o tratamento farmacológico ou que apresentem complicações da HBP. Existem diversas técnicas cirúrgicas, privilegiando-se as menos invasivas.

## **HBP é igual a cancro da próstata?**

---

Esta é provavelmente a pergunta mais importante e que muitos não têm coragem de fazer ao médico!

**A hiperplasia benigna da próstata não é cancro e não tem potencial de evoluir** para tal.

Esta situação é benigna e acompanha o envelhecimento com um aumento do volume da próstata.

## **Conclusão**

---

A HBP é uma doença comum em homens adultos, cujos sintomas têm impacto na qualidade de vida e para a qual existe tratamento eficaz.

**Não é cancro nem tem potencial de vir a ser!**

## **Referências recomendadas**

---

- Gravas S, Bach T, Bachmann A, Drake M, Gacci M, Gratzke C, et al. Guidelines on the management of non-neurogenic male lower urinary tract symptoms (LUTS), incl. benign prostatic obstruction (BPO). European Association of Urology; 2015
- Direção-Geral da Saúde. Abordagem Terapêutica Farmacológica da Hipertrofia Benigna da Próstata. Norma n° 048/2011. Lisboa
- Dias, JS. Tudo o que sempre quis saber sobre próstata. 1 ed. Lisboa: Lidel; 2014
- Associação Portuguesa de Urologia. Informação ao Público. HBP ? Hiperplasia Benigna da Próstata. Associação Portuguesa de Urologia; 2010

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·**