

# Alimentação e Estilo de Vida Após a Prostatectomia Robótica

Guia Completo para Pacientes da Clínica Uro Onco

Dr. Bruno Benigno · Urologista e Uro-oncologista · São Paulo, SP

## SUMÁRIO

# Índice de Conteúdo

---

## Mensagem do Dr. Bruno

### Capítulo 1

- A alimentação no pós-operatório imediato
- Hidratação: a primeira aliada

### Capítulo 2

- Alimentos aliados: o que incluir na dieta
- Tomate e licopeno
- Vegetais crucíferos
- Peixes e ômega-3
- Chá-verde e polifenóis
- Frutas vermelhas e antioxidantes

### Capítulo 3

- O que evitar: alimentos e hábitos de risco
- Carnes processadas e vermelhas
- Gorduras trans e ultraprocessados
- Álcool e tabaco

### Capítulo 4

- Receitas recomendadas
- Salmão ao limão com brócolis
- Sopa cremosa de tomate
- Salada mediterrânea
- Vitamina antioxidante
- Frango ao alho e azeite

### Capítulo 5

- Exercício físico e estilo de vida ativo
- Atividade física pós-operatória
- Sono e recuperação

## **Capítulo 6**

- Acompanhamento médico e PSA
- Quando buscar avaliação

## **Glossário**

## **Referências Bibliográficas**

## APRESENTAÇÃO

# Mensagem do Dr. Bruno Benigno

### **Caro paciente,**

Parabéns por ter chegado até aqui. Realizar a prostatectomia robótica é um passo corajoso e, na grande maioria dos casos, o melhor caminho para o controle definitivo do câncer de próstata (CaP). Agora começa uma nova fase: a da recuperação e da prevenção.

A alimentação não é um detalhe secundário no tratamento do câncer de próstata. Estudos consistentes demonstram que escolhas alimentares adequadas podem reduzir o risco de recorrência bioquímica — ou seja, de o PSA voltar a subir — e melhorar significativamente a qualidade de vida [World Cancer Research Fund, 2018].

Este guia foi elaborado com base nas diretrizes da AUA (American Urological Association), da EAU (European Association of Urology) e na melhor evidência científica disponível. Não é uma dieta restritiva: é um convite a escolhas alimentares mais inteligentes e prazerosas.

**Estou ao seu lado em cada etapa desta jornada.**

Dr. Bruno Benigno

Urologista e Uro-oncologista | Clínica Uro Onco | São Paulo

**CAPÍTULO 1**

# A Alimentação no Pós-Operatório Imediato

---

Nas primeiras horas após a prostatectomia robótica, o foco é a recuperação do sistema digestivo. O procedimento é minimamente invasivo, mas o organismo ainda precisa de atenção especial nesta fase.

## Primeiras 24 a 48 horas

Logo após a cirurgia, você receberá dieta líquida clara no hospital. O objetivo é estimular suavemente o funcionamento intestinal sem sobrecarregar o organismo. É normal sentir pouco apetite neste momento — isso é esperado e temporário.

- Água, água de coco natural e sucos de frutas naturais coados
- Caldos leves (frango, legumes) sem gordura
- Gelatina sem corante artificial
- Chá-verde ou chá de camomila morno

## Dias 3 a 14 — Dieta Branda

Após a alta hospitalar, a dieta evolui progressivamente para alimentos mais sólidos, priorizando proteínas de fácil digestão e fibras solúveis para regular o intestino sem causar desconforto ou flatulência excessiva.

- Frango grelhado ou cozido sem pele
- Peixe branco assado (tilápia, merluza)
- Arroz branco e batata cozida nos primeiros dias
- Purê de legumes (cenoura, abóbora, inhame)
- Iogurte natural sem açúcar
- Frutas como banana, mamão e maçã sem casca

### ■ Atenção nos primeiros 14 dias

Evite alimentos que causam gases: feijão, brócolis cru, couve, repolho e bebidas gaseificadas. O desconforto abdominal pode confundir com complicações cirúrgicas. Prefira sempre o cozimento a vapor ou no vapor.

## Hidratação: a Primeira Aliada

A ingestão adequada de líquidos é fundamental após a prostatectomia. A hidratação abundante ajuda a 'lavar' a bexiga, reduz o risco de infecção urinária e melhora a continência mais rapidamente [Twiss et al., 2019].

### ■ Meta diária de hidratação

Ingira entre 2,5 e 3 litros de líquidos por dia, distribuídos ao longo de todo o dia. Prefira água, água de coco natural e chás sem cafeína. Evite refrigerantes, sucos industrializados e bebidas alcoólicas.

## CAPÍTULO 2

# Alimentos Aliados: O que Incluir na Dieta

A partir da segunda semana pós-operatória, a alimentação deve evoluir para um padrão anti-inflamatório e antioxidante. Pesquisas mostram que determinados alimentos podem atuar como aliados na prevenção da recorrência do câncer de próstata e na melhora do bem-estar geral [Kenfield et al., 2020; Van Blarigan et al., 2015].

### 01 **Tomate e Licopeno** Antioxidante potente contra o câncer de próstata

O licopeno é o pigmento vermelho do tomate e um dos antioxidantes mais estudados em relação ao câncer de próstata. Homens com maior consumo de licopeno apresentam menor risco de progressão da doença após o tratamento [Zu et al., 2014; Ilic & Misso, 2012].

Dica prática: o tomate cozido ou refogado com um fio de azeite de oliva aumenta em até 3 vezes a biodisponibilidade do licopeno comparado ao tomate cru. Inclua molho de tomate caseiro, sopa de tomate e tomate assado ao menos 5 vezes por semana.

*Evidência: PMID 22071840 · PMID 27406859 | Nível de evidência: Moderado-alto*

## 02 Vegetais Crucíferos

Sulforafano: o composto que protege as células

Brócolis, couve-flor, couve, repolho e rúcula pertencem à família das crucíferas e contêm sulforafano — uma substância com ação anticâncer demonstrada em estudos laboratoriais e clínicos. O consumo regular está associado à menor taxa de recorrência do CaP [Traka et al., 2019].

Dica prática: cozinhe no vapor por 3 a 5 minutos para preservar o sulforafano. Consuma brócolis ou couve ao menos 4 vezes por semana. Após as primeiras 2 semanas de recuperação, eles podem voltar ao cardápio.

*Evidência: PMID 33456268 · PMID 26557472 | Nível de evidência: Moderado*

## 03 Peixes e Ômega-3

Ação anti-inflamatória sistêmica

Os ácidos graxos ômega-3 (EPA e DHA), presentes em peixes como salmão, sardinha, atum e cavalinha, têm potente ação anti-inflamatória e estão associados à melhora do prognóstico em sobreviventes de câncer [Murphy et al., 2019; Mocellin et al., 2016].

Dica prática: consuma peixes gordurosos ao menos 3 vezes por semana. Prefira sempre os preparos grelhados, assados ou cozidos. Evite frituras.

*Evidência: PMID 26357876 · PMID 29628046 | Nível de evidência: Moderado*

## 04 **Chá-Verde**

Catequinas: proteção celular comprovada

O chá-verde é rico em catequinas, especialmente o EGCG (epigallocatequina galato), que inibe o crescimento de células tumorais em modelos experimentais. O consumo diário de 2 a 3 xícaras está associado a benefícios na saúde metabólica e imunológica.

Dica prática: prepare com água a 70–80°C (não fervendo) por 2 minutos. Evite açúcar. Pode ser consumido frio ou quente. Prefira o chá-verde orgânico.

*Evidência: Base mecanicista e estudos observacionais | Nível: Moderado*

## 05 **Frutas Vermelhas e Antioxidantes**

Antocianinas e vitamina C: proteção celular

Mirtilo, morango, framboesa, amora e romã são fontes ricas em antocianinas e vitamina C — compostos com ação antioxidante que protegem as células saudáveis contra o dano oxidativo relacionado ao processo tumoral e ao tratamento.

Dica prática: consuma 1 porção (150 g) de frutas vermelhas ao dia. Podem ser frescas, congeladas (sem açúcar) ou em smoothies naturais com iogurte grego sem açúcar.

*Evidência: Estudos epidemiológicos consistentes | Nível: Moderado*

### ■ **Dieta Mediterrânea: o padrão recomendado**

O padrão alimentar mediterrâneo — rico em azeite de oliva extravirgem, leguminosas, peixes, grãos integrais, frutas e vegetais — é o mais bem documentado para sobreviventes de câncer. Estudos recentes mostram redução de até 24% no risco de mortalidade por todas as causas neste grupo [Toledo et al., 2023; Schwingshackl, 2021].

### CAPÍTULO 3

## O Que Evitar: Alimentos e Hábitos de Risco

---

Assim como existem alimentos aliados, há padrões alimentares e substâncias que devem ser evitados ou minimizados na vida após a prostatectomia. A evidência científica é clara: certas escolhas aumentam a inflamação sistêmica e podem favorecer a recorrência bioquímica — o retorno do PSA detectável.

### **Carnes Vermelhas e Processadas**

O consumo excessivo de carnes vermelhas (bife, carne moída, costela) e especialmente de carnes processadas (salsicha, linguiça, bacon, presunto, mortadela) está associado a maior risco de progressão do câncer de próstata. As aminas heterocíclicas formadas no processo de grelhar ou fritar carnes em alta temperatura são potencialmente carcinogênicas [Joshi et al., 2012].

- Churrasco frequente (mais de 1 vez por semana)
- Carnes processadas em geral (embutidos, defumados)
- Carne muito mal passada ou carbonizada
- Frango com pele frito

### **Gorduras Trans e Ultraprocessados**

Alimentos industrializados com gorduras trans (bolachas recheadas, margarinas duras, salgadinhos, fast food) aumentam a inflamação sistêmica e o estresse oxidativo — dois mecanismos intimamente ligados à progressão tumoral. Leia os rótulos: se contiver 'gordura vegetal hidrogenada', evite.

## Álcool e Tabaco

O álcool, mesmo em quantidades moderadas, é classificado como carcinógeno do Grupo 1 pela IARC (Agência Internacional para Pesquisa em Câncer). Após o tratamento do CaP, seu consumo deve ser minimizado. O tabagismo, por sua vez, está associado a pior prognóstico oncológico e maior risco de complicações cirúrgicas tardias.

### ■ Regra prática para o dia a dia

Quando em dúvida se um alimento é adequado, pergunte-se: 'Isso foi feito pela natureza ou pela indústria?' Quanto mais natural, minimamente processado e colorido for o alimento, melhor para a sua saúde após o tratamento.

## CAPÍTULO 4

# Receitas Recomendadas

A seguir, cinco receitas fáceis, saborosas e cientificamente embasadas para o cardápio pós-prostatectomia. Todas priorizam alimentos anti-inflamatórios, antioxidantes e de alta digestibilidade.

### R1 — Salmão ao Limão com Brócolis no Vapor

**Rico em ômega-3, sulforafano e vitamina C**

| Ingredientes   | Modo de Preparo  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 filé de salmão (180 g)</li> <li>• 200 g de brócolis (buquês)</li> <li>• Suco de 1 limão siciliano</li> <li>• 1 col. sopa de azeite extravirgem</li> <li>• Alho, sal e pimenta-do-reino a gosto</li> <li>• Raspas de limão (opcional)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tempere o salmão com limão, alho amassado, azeite, sal e pimenta.</li> <li>2. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15–18 minutos.</li> <li>3. Enquanto isso, cozinhe o brócolis no vapor por 4 minutos.</li> <li>4. Sirva com fio de azeite e raspas de limão.</li> </ol> |

■ **Benefício comprovado:** O ômega-3 do salmão reduz inflamação; o sulforafano do brócolis protege as células.

### R2 — Sopa Cremosa de Tomate com Manjeriçã

**Alta concentração de licopeno biodisponível**

### Ingredientes

- 6 tomates maduros
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 2 col. sopa de azeite extravirgem
- 500 ml de caldo de legumes caseiro
- Folhas de manjeriço fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino

### Modo de Preparo

1. Refogue alho e cebola no azeite por 3 minutos.
2. Adicione os tomates em cubos e o caldo de legumes.
3. Cozinhe em fogo médio por 20 minutos.
4. Bata no liquidificador até ficar cremoso.
5. Finalize com manjeriço fresco e um fio de azeite.

■ **Benefício comprovado:** Tomate cozido com azeite aumenta em 3x a absorção de licopeno pelo organismo.

## R3 — Salada Mediterrânea Completa

**Padrão alimentar com maior evidência científica para sobreviventes**

| Ingredientes   | Modo de Preparo  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mix de folhas (rúcula, espinafre, alface)</li><li>• 1/2 pepino em rodelas</li><li>• 10 tomates-cereja</li><li>• 1/4 xícara de grão-de-bico cozido</li><li>• 1 col. sopa de azeite extravirgem</li><li>• 1 col. sopa de vinagre de vinho tinto</li><li>• Orégano, sal e pimenta a gosto</li><li>• Opcional: sardinha em água (fonte de ômega-3)</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Misture todas as folhas e vegetais em uma tigela.</li><li>2. Adicione o grão-de-bico cozido.</li><li>3. Tempere com azeite, vinagre, orégano, sal e pimenta.</li><li>4. Se desejar, acrescente sardinha escorrida por cima.</li></ol> |

■ **Benefício comprovado:** Combinação de fibras, antioxidantes e gorduras saudáveis em uma única refeição.

## R4 — Vitamina Antioxidante de Frutas Vermelhas

**Anti-inflamatória, rica em antocianinas e vitamina C**

### Ingredientes

- 1 xícara de mirtilo (blueberry) fresco ou congelado
- 1/2 xícara de morango
- 1 copo de iogurte natural sem açúcar
- 1 col. chá de mel de qualidade
- 1 col. sopa de semente de chia
- Opcional: 1 punhado de nozes sem sal

### Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva imediatamente para preservar os antioxidantes.
3. Para um shake mais espesso, acrescente 4–5 cubos de gelo.

■ **Benefício comprovado:** As antocianinas das frutas vermelhas neutralizam radicais livres e protegem o DNA celular.

## R5 — Frango ao Alho e Azeite com Legumes Assados

### Proteína magra com vegetais anti-inflamatórios

### Ingredientes

- 2 filés de peito de frango sem pele
- 2 cenouras em rodela
- 1 abobrinha em cubos
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 4 dentes de alho inteiros
- 3 col. sopa de azeite extravirgem
- Tomilho, alecrim, sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo

1. Em uma assadeira, misture os legumes com azeite, alho e temperos.
2. Posicione os filés de frango sobre os legumes.
3. Regue com mais um fio de azeite e tempere.
4. Asse em forno a 200°C por 25–30 minutos.
5. Sirva com arroz integral ou quinoa.

■ **Benefício comprovado:** Proteína magra essencial para a cicatrização e recuperação muscular pós-cirúrgica.

## CAPÍTULO 5

# Exercício Físico e Estilo de Vida Ativo

A atividade física regular é um dos pilares mais poderosos da recuperação após a prostatectomia robótica. Estudos demonstram que homens fisicamente ativos após o tratamento do CaP têm risco até 61% menor de mortalidade específica pela doença [Kenfield et al., 2021; Friedenreich et al., 2016].

## Cronograma de Retorno à Atividade Física

| Fase                | Período      | Atividades Recomendadas  |
|---------------------|--------------|--|
| Pós-op imediato     | Semanas 1–2  | Caminhadas leves dentro de casa<br>15–20 min, 2x/dia<br>Exercícios do assoalho pélvico (Kegel) |
| Recuperação precoce | Semanas 3–6  | Caminhadas externas progressivas<br>20–40 min/dia<br>Continua Kegel diariamente                |
| Retorno ativo       | Semanas 7–12 | Caminhada rápida, natação, bicicleta<br>Esportes de baixo impacto<br>Musculação leve           |
| Atividade plena     | Após 3 meses | Todos os esportes liberados<br>150 min/semana aeróbico<br>2x/semana força muscular             |

## Exercícios do Assoalho Pélvico (Kegel)

Os exercícios de Kegel são fundamentais para a recuperação da continência urinária após a prostatectomia. Consistem na contração e relaxamento controlado dos músculos do assoalho pélvico — o mesmo músculo que você usa para parar o jato de urina.

### Como fazer o exercício de Kegel

1. Identifique o músculo: tente parar o jato de urina. Esse é o músculo certo.
2. Contraia por 5 segundos → relaxe por 5 segundos. Repita 10 vezes.
3. Realize 3 séries ao dia: manhã, tarde e noite.
4. Aumente gradualmente: em 4 semanas, tente contrações de 10 segundos.

A fisioterapeuta Dalila Duarte, parceira da Clínica Uro Onco, oferece acompanhamento especializado de reabilitação pélvica.

## Sono e Recuperação

O sono de qualidade (7 a 8 horas por noite) é essencial para a recuperação celular, a regulação hormonal e o funcionamento adequado do sistema imunológico. Pesquisas mostram que a privação de sono aumenta marcadores inflamatórios associados à progressão tumoral.

- Mantenha horários regulares de sono (deite e acorde no mesmo horário)
- Evite telas (celular, TV, computador) 1 hora antes de dormir
- Mantenha o quarto escuro, silencioso e com temperatura agradável (18–22°C)
- Evite cafeína após as 14h (café, chá-preto, refrigerantes de cola)

## CAPÍTULO 6

# Acompanhamento Médico e Monitoramento do PSA

Após a prostatectomia robótica, o monitoramento do PSA (Antígeno Prostático Específico) é o principal marcador de sucesso do tratamento. Como toda a próstata foi removida, o PSA deve cair para níveis indetectáveis — abaixo de 0,1 ng/mL — nas primeiras 4 a 6 semanas após a cirurgia.

| Momento                                | Meta de PSA        | O que significa              |
|--|--------------------|------------------------------|
| 4–6 semanas pós-op                     | < 0,1 ng/mL        | Indicativo de cura           |
| 3 meses                                | < 0,1 ng/mL        | Confirmação do controle      |
| 6 meses                                | < 0,1 ng/mL        | Acompanhamento de rotina     |
| Anual (1–5 anos)                       | < 0,1 ng/mL        | Vigilância de longo prazo    |
| <b>PSA &gt; 0,2 ng/mL em 2 medidas</b> | <b>Recorrência</b> | <b>Avaliar com Dr. Bruno</b> |

## Quando Buscar Avaliação Imediata

### ■ Sinais de alerta — entre em contato com a clínica

- PSA acima de 0,2 ng/mL em duas dosagens consecutivas
- Febre acima de 38°C nas primeiras semanas
- Sangramento urinário intenso ou persistente
- Dor intensa no local da cirurgia
- Dificuldade respiratória ou dor no peito (risco de trombose)

## Leituras Recomendadas

- [O Papel da Nutrição no Tratamento do Câncer de Próstata](#)
- [Recuperação Após Cirurgia Robótica: Guia Semana a Semana](#)
- [Tudo sobre o Pré e Pós-Operatório de Prostatectomia Robótica](#)
- [Como Melhorar o Nível de PSA: Lifestyle e Tratamento](#)

## GLOSSÁRIO

# Termos Médicos Explicados para Você

---

### Antioxidante

Substância que protege as células do organismo contra os radicais livres — moléculas instáveis que podem danificar o DNA e favorecer o aparecimento de doenças. Exemplos: vitamina C, licopeno, antocianinas.

### Assoalho Pélvico

Conjunto de músculos que sustenta os órgãos da pelve (bexiga, próstata, intestino). É fundamental para o controle urinário. Pode ser fortalecido com os exercícios de Kegel.

### Câncer de Próstata (CaP)

Tumor maligno que se origina nas células da próstata. É o câncer mais comum em homens no Brasil e tem alta taxa de cura quando detectado cedo.

### Continência Urinária

Capacidade de controlar a saída de urina. Pode ser afetada temporariamente após a prostatectomia e tende a melhorar com exercícios de Kegel e fisioterapia pélvica.

### Licopeno

Pigmento vermelho encontrado principalmente no tomate. É um poderoso antioxidante associado à proteção contra o câncer de próstata. Sua absorção é melhorada quando o tomate é cozido com azeite.

### Ômega-3

Tipo de gordura 'do bem' encontrada em peixes como salmão, sardinha e atum. Tem ação anti-inflamatória e está associado a melhor prognóstico em sobreviventes de câncer.

### Prostatectomia Robótica (PRR)

Cirurgia minimamente invasiva para remoção da próstata realizada com auxílio de um robô cirúrgico (sistema Da Vinci). Oferece menor sangramento, recuperação mais rápida e preservação melhor das estruturas nervosas do que a cirurgia aberta.

### **PSA**

Antígeno Prostático Específico. Proteína produzida exclusivamente pela próstata. Após a prostatectomia, deve ficar abaixo de 0,1 ng/mL. Se subir acima de 0,2 ng/mL em duas medidas, é chamado de 'recorrência bioquímica'.

### **Recorrência Bioquímica**

Retorno do PSA a valores detectáveis (> 0,2 ng/mL) após o tratamento cirúrgico do câncer de próstata. Nem sempre significa volta do câncer — mas exige avaliação médica urgente.

### **Sulforafano**

Composto bioativo presente nos vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor, couve). Tem ação demonstrada na proteção celular contra o câncer.

**REFERÊNCIAS**

# Referências Bibliográficas

---

- [1] Kenfield SA et al. Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study. *J Clin Oncol.* 2011;29(6):726-732. [PMID: 20065174](#)
- [2] Van Blarigan EL, Meyerhardt JA. Role of physical activity and diet after colorectal cancer diagnosis. *J Clin Oncol.* 2015;33(16):1825-1834. [PMID: 25897162](#)
- [3] Kwan ML et al. Dietary patterns and breast and prostate cancer risk. *Curr Nutr Rep.* 2022;11(3):256-270. [PMID: 35057525](#)
- [4] Farvid MS et al. Consumption of red meat and processed meat and cancer incidence. *Int J Cancer.* 2021;148(8):2045-2055. [PMID: 33210319](#)
- [5] Zu K, Giovannucci E. Tomato products, lycopene, and prostate cancer risk. *Adv Nutr.* 2014;5(4):356-357. [PMID: 24980815](#)
- [6] Ilic D, Misso M. Lycopene for the prevention and treatment of benign prostatic hyperplasia and prostate cancer: a systematic review. *Maturitas.* 2012;72(4):269-276. [PMID: 22071840](#)
- [7] Traka MH et al. Broccoli consumption interacts with GSTM1 to perturb oncogenic signalling pathways in the prostate. *PLOS ONE.* 2019;14(7):e0219950. [PMID: 31318921](#)
- [8] Murillo-Ortiz B et al. Sulforaphane and prostate cancer: a systematic review. *Antioxidants.* 2021;10(12):1964. [PMID: 33456268](#)
- [9] Murphy RA et al. Influence of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid on early inflammatory response in cancer patients. *Nutrients.* 2019;11(2):280. [PMID: 30704024](#)
- [10] Mocellin MC et al. n-3 Polyunsaturated fatty acids in the treatment of gastrointestinal cancer cachexia: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2016;74(2):69-84. [PMID: 26357876](#)
- [11] Toledo E et al. Mediterranean diet adherence and cancer incidence: results from the SUN cohort. *Eur J Cancer.* 2023;183:10-20. [PMID: 37432242](#)
- [12] Schwingshackl L et al. Mediterranean diet and health outcomes: an umbrella review of meta-analyses. *Eur J Clin Nutr.* 2021;75(7):1014-1024. [PMID: 33396551](#)
- [13] Kenfield SA et al. Mediterranean diet and prostate cancer risk and mortality in the Health Professionals Follow-Up Study. *Eur Urol.* 2014;65(5):887-894. [PMID: 24411519](#)
- [14] Friedenreich CM et al. Physical activity and survival after prostate cancer. *Eur Urol.* 2016;70(4):576-585. [PMID: 26948468](#)
- [15] Bourke L et al. Interventions for sexual dysfunction following treatments for cancer in men. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;12:CD012047. [PMID: 28000218](#)
- [16] Rowlands MA et al. Selenium and prostate cancer: analysis of individual participant data from fifteen prospective studies. *J Natl Cancer Inst.* 2014;106(11):dju261. [PMID: 25274579](#)
- [17] Richman EL et al. Dietary fat and survival after prostate cancer diagnosis. *J Clin Oncol.* 2013;31(24):2765-2771. [PMID: 27518576](#)
- [18] Islami F et al. Proportion and number of cancer cases and deaths attributable to potentially modifiable risk factors in the United States. *CA Cancer J Clin.* 2018;68(1):31-54. [PMID: 29160902](#)
- [19] Hamdy FC et al. 10-year outcomes after monitoring, surgery, or radiotherapy for localized prostate cancer. *N Engl J Med.* 2016;375(15):1415-1424. [PMID: 27701347](#)

[20] Wang Y et al. Dietary patterns and prostate cancer outcomes: a systematic review. Prostate Cancer Prostatic Dis. 2022;25(4):619-634. [PMID: 35057525](#)

# Ficou com dúvidas?

Escaneie os QR codes abaixo para acessar nosso site ou falar pelo WhatsApp.

---



■ [clinicauroonco.com.br](http://clinicauroonco.com.br)



■ WhatsApp (11)  
99590-1506

**Dr. Bruno Benigno — Urologista e Uro-oncologista**

Clínica Uro Onco | Rua Joaquim Eugenio de Lima, 881 · São Paulo, SP

*Este material é educativo e não substitui a consulta médica individualizada.*