



COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

AGÊNCIA DE NOTÍCIAS

Notícias

Rádio INCA

ACESSO À INFORMAÇÃO

CÂNCER

INCA

AÇÕES E PROGRAMAS

ENSINO E PESQUISA

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

ESTATÍSTICAS DO CÂNCER

LINKS DIRETOS

- Atendimento no INCA
- HPV e Câncer
- Pare de Fumar
- Controle do Tabagismo
- Carta de Serviços ao Usuário
- Trabalho Voluntário
- Biblioteca Virtual Prevenção e Controle de Câncer
- Observatório da Política Nacional de Controle do Tabaco
- Qualidade em Radioterapia/Mamografia
- Editais de Licitação
- Orientações para Fornecedores
- Concurso Público
- Processos seletivos simplificados
- Programa de estágio
- APH



NOTÍCIAS

Saúde do homem: prevenção é fundamental para uma vida saudável

04/11/2015

Cada vez mais pesquisas comprovam que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida. Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida. Porém os homens costumam dar menos atenção à saúde e realizam menos consultas médicas.

Um levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo mostra que 70% das pessoas do sexo masculino que procuram um consultório médico tiveram a influência da mulher ou de filhos. O estudo também revela que mais da metade desses pacientes adiaram a ida ao médico e já chegaram com doenças em estágio avançado.

Os homens brasileiros vivem, em média, 7,2 anos a menos que as mulheres. Entre as causas de morte prematura estão a violência e acidentes de trânsito, além de doenças cardiovasculares e infartos. Por isso o Ministério da Saúde implementou, em 2009, a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Um dos principais objetivos é promover ações de saúde que contribuam para a compreensão da realidade singular masculina e propiciar um melhor acolhimento no Sistema Único de Saúde (SUS).

Angelita Herrmann, coordenadora de Saúde do Homem do Ministério da Saúde, ressalta a importância de conscientizar o sexo masculino da importância de se cuidar. "É preciso chamar atenção dos homens para o auto cuidado. Homem não é super herói, eles precisam quebrar o mito de serem fortes o tempo todo. Essa cultura do não se olhar é que faz com que os homens morram antes das mulheres", disse.

A adoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física regular, a alimentação balanceada e o uso moderado de bebidas alcoólicas são cruciais para diminuir estes agravos evitáveis. A identificação precoce de doenças aumenta as chances de um tratamento eficaz. Por isso, alguns exames devem fazer parte da rotina dos homens. "É preciso prestar atenção no corpo e ficar atento aos sinais que ele envia. O cuidado deve ser diário. Mudanças de hábitos alimentares, com menos alimentos gordurosos e ultra processados são fundamentais. Evitar estes comportamentos de risco é a chave para uma vida mais longa e saudável", disse a coordenadora.

Aferir a pressão com frequência e acompanhar as taxas de colesterol são importantes para evitar doenças crônicas como a diabetes e a hipertensão. Outros testes importantes a serem realizados dizem respeito às doenças sexualmente transmissíveis como o teste de HIV, hepatite B (HBsAg) e do vírus da hepatite C (anti-HCV).

Os homens com mais de 50 anos e com sintomas de problemas na próstata, como dificuldade para urinar, jato urinário fraco ou sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, devem ir ao médico para investigar o problema. É possível que outras doenças, como uma infecção urinária esteja causando os sintomas. No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres.

Para aqueles com história familiar de câncer de próstata (pai ou irmão) antes dos 60 anos e assintomáticos, a recomendação também é consultar um médico, pois somente ele pode orientar quanto aos riscos e benefícios da realização dos exames. As evidências disponíveis demonstraram que a realização periódica do toque retal e dosagem de PSA em homens assintomáticos teve como resultado uma redução mínima da mortalidade por câncer de próstata, mas com um aumento importante dos danos na população rastreada, o que leva a recomendação de que não se organizem programas de rastreamento para este tipo de câncer. Todos os procedimentos devem ser solicitados pelo profissional de saúde, respeitando os protocolos estabelecidos pelo Ministério da Saúde. Outros cuidados, como autoexame de testículos e pênis, são importantes.

Vale lembrar que o câncer de próstata é considerado de terceira idade, já que ¾ dos casos acontecem a partir dos 65 anos e o risco pode ser maior em quem tem histórico familiar da doença. Ainda não existem exames adequados para o rastreamento do câncer de próstata e a melhor alternativa hoje é manter uma alimentação saudável, não fumar, ser fisicamente ativo e visitar regularmente seu médico.

Alguns sintomas podem mostrar alterações do sistema reprodutor, principalmente na próstata. São eles:

- Dificuldade para urinar
- Necessidade de urinar mais vezes (principalmente à noite)
- Urgência para urinar
- Dificuldade para iniciar ou parar o fluxo urinário
- Jato urinário fraco, reduzido ou interrompido
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga

Fonte: Gabriela Rocha/ Blog da Saúde