

Os homens costumam ir ao médico apenas quando estão com sintomas anormais. Especialistas explicam a importância de manter os cuidados em todas as fases da vida

POR AMANDA SILVA*

Diferentemente das mulheres, os homens costumam ficar sem atendimento médico por muitos anos. Enquanto as meninas procuram acompanhamento ginecológico desde cedo, os meninos não têm o hábito de ir a um especialista. Mas, assim como elas, eles precisam de checkup anual e de acompanhamento médico.

Culturalmente, eles se procuram um médico quando acontece algum problema com a saúde. Por conta desse hábito, os diagnósticos são feitos tardiamente e o tratamento das doenças, em fase mais avançada. Segundo Rodrigo Carvalho, médico urologista da Clínica Andros, estima-se que 30% dos homens não vão ao urologista. Ainda de acordo com ele, na nossa sociedade, o homem não tem o hábito de se cuidar. Por isso, a Sociedade Brasileira de Urologia vem trabalhando por meio do programa #VemproUro para levar os adolescentes do sexo masculino ao médico. “Mas essa luta deve ser de toda a comunidade. Acredito que a orientação que começa em casa é o melhor caminho.”

A ida ao urologista não deve ser apenas após os 40 anos. Rodrigo explica que adolescentes e jovens adultos também devem estar atentos aos cuidados. Em um primeiro momento, a consulta será para avaliar o desenvolvimento da puberdade e orientar quanto às doenças sexualmente transmissíveis (DSTs).

Ele explica que, além disso, é feita uma avaliação sobre doenças que têm aumentado a incidência nas faixas etárias, como obesidade e depressão. “Há, ainda, a investigação de doenças em estágio inicial, que seriam diagnosticadas tardiamente, e orientação de vida saudável com exercícios físicos e dieta balanceada”, explica.

Além do médico urologista, os homens precisam estar com cardiologista, exame físico, de sangue e ultrassonografias em dia. Com base nos achados dos exames, queixas e fatores de risco, como tabagismo e sedentarismo, ele é encaminhado a outros especialistas, se for o caso. Com acompanhamento médico e uma vida saudável, é possível prevenir doenças e fazer diagnóstico precoce do câncer de próstata, por exemplo.

De acordo com Nilson de Castro Correia, oncologista da Oncoclínicas Brasília, é importante a orientação quanto aos cuidados com a saúde desde a infância. Os dois principais pilares — alimentação saudável (com frutas, vegetais, grãos e pobre em gorduras saturadas) e atividade física — promovem saúde, crescimento e desenvolvimento.

Crianças que realizam atividades físicas, mesmo que não sejam sistemáticas, mas nas brincadeiras, acabam tendo uma maior adesão à prática regular na idade adulta. A associação de atividade física e boa alimentação, além de melhorar a qualidade de vida, reduz o risco de obesidade, de doenças cardíacas e acidente vascular cerebral.

Esses hábitos também reduzem a incidência de câncer ou mortalidade nos pacientes que tiveram a doença. Um dos tumores em que esses dados são mais robustos é o de intestino. Em pelo menos três estudos de uma meta-análise de seis, a redução de mortalidade, por conta do diagnóstico precoce, foi de 43% a 61%.

O tabagismo também é outro grande risco à saúde. Aumenta a mortalidade por doenças cardiovasculares, além de ser um dos principais carcinógenos conhecidos, sendo responsável por até 90% dos casos de câncer de pulmão. No idoso, hábitos saudáveis retardam ou evitam os processos relacionados ao envelhecimento, como redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão).

***Estagiária sob a supervisão de Sibeleg Negromonte**

Atenção à saúde

QUANDO E QUAL MÉDICO PROCURAR?

- Para a maioria dos pacientes jovens não há necessidade de checkup anual, porém, a avaliação inicial varia conforme a presença ou não de comorbidades familiares. Por isso, Nilson de Castro Correia, médico oncologista da Oncoclínicas Brasília, afirma que os dois pilares da saúde de qualidade são: o tratamento adequado de doenças existentes e os cuidados preventivos para evitar o declínio futuro da saúde.

HOMENS JOVENS

- Na adolescência, é feita a avaliação da puberdade e o desenvolvimento do jovem, além de orientação contra DSTs e avaliações gerais, como obesidade e depressão, que têm aumentado a incidência nessa fase.
- A avaliação para doenças cardiovasculares deve ser iniciada aos 20 anos, a cada três anos. Para hipertensão arterial (HAS), essa avaliação deve começar aos 18 anos de idade. Essa verificação periódica, anual ou a cada três anos, reduz o risco de doenças relacionadas a HAS, como o infarto agudo do miocárdio, o acidente vascular cerebral e a doença renal crônica.
- Para hiperlipidemia (colesterol elevado), a primeira avaliação deve ser realizada aos 17 anos de idade. Se o resultado for normal e o paciente não tiver comorbidades, as avaliações seguintes deverão ser realizadas periodicamente a partir dos 25 anos. Como parte da análise inicial para doença cardiovascular, também deve ser observada a presença ou não de diabetes tipo II, principalmente de indivíduos obesos ou com sobrepeso, ou seja, IMC de 25kg/m².