

Aos nossos leitores do público masculino, fazemos um questionamento neste Novembro Azul: a sua saúde está em dia? Entenda como a prevenção e o autocuidado salvam vidas

POR AILIM CABRAL E EDUARDO FERNANDES

Quando se fala em cuidar da saúde, o que vem primeiro à sua mente? A pergunta permite uma série de respostas, que podem ser muito diferentes entre si, mas que, de certa forma, estão todas conectadas. Afinal, fazer atividade física, comer bem, garantir equilíbrio emocional e psicológico e fazer visitas regulares e preventivas ao médico são todas ações que têm um mesmo objetivo e, quando feitas em concomitância, podem garantir qualidade de vida, bem-estar e longevidade.

É esse o foco da campanha Novembro Azul deste ano do Ministério da Saúde: tratar a saúde como um todo. De acordo com o órgão, as ações promovidas por todo o mês tiveram e têm como objetivo oferecer “uma oportunidade para sensibilizar homens, gestores e profissionais de saúde sobre o autocuidado e o cuidado integral da saúde, considerando os fatores socioculturais relacionados à masculinidade e ao adoecimento”.

Segundo dados do Ministério, apesar do aumento da expectativa de vida entre 2000 e 2018, os homens continuam vivendo muito menos que as mulheres — uma média de 7,1 anos a menos. Um dos motivos para esse número é o aspecto social, que faz com que as mulheres busquem o atendimento médico com muito mais frequência, o que deixa ainda mais clara a importância de campanhas voltadas para o público masculino.

As visitas regulares e preventivas ao cardiologista, por exemplo, poderiam diminuir drasticamente o risco de óbitos por doenças crônicas não transmissíveis. As mortes de homens por patologias cardiovasculares e respiratórias crônicas são de 40% a 50% maiores em relação às mulheres. Eles também morrem mais do que as mulheres, na maioria das causas de óbito e em todas as faixas etárias, até os 80 anos.

Novembro Azul

Em relação ao câncer de próstata, de acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), em 2022, mais de 16,4 mil homens morreram em razão da doença no Brasil. Em média, 71.730 recebem o diagnóstico em algum estágio, por ano, no país — número fixo anual para o triênio 2023-2025. A taxa de incidência, em nível nacional, é de 55,49 para cada 100 mil habitantes, sendo a do Distrito Federal a menor entre as unidades federativas, com 28,21.

Thiago Vilela Castro, médico urologista do Hospital Santa Lúcia Norte, da Asa Norte, explica que homens sem fatores de risco podem iniciar o acompanhamento com 50 anos. “Nos homens com histórico familiar e negros, o início deve ser aos 45. Já o rastreamento do câncer colorretal deve começar, também, aos 45”, detalha. Segundo o especialista, condições de saúde pré-existentes ou histórico familiar podem exigir um cuidado maior e mais frequente, sobretudo no que diz respeito a idas ao médico.

“Pacientes com comorbidades, como obesidade, síndrome metabólica e diabetes mellitus, podem aumentar o risco de doenças prostáticas e suas complicações”, elenca. Os principais sinais aparecem quando o homem sente dificuldade

para urinar ou tem aumento da frequência urinária, em especial pela noite. Urgência ou sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, dores pélvicas nos testículos ou pênis, além de disfunção erétil, diminuição da libido ou alterações na ejaculação são outros sintomas.

Nas fases iniciais, o câncer de próstata costuma ser assintomático, sendo diagnosticado frequentemente em exames de rotina. Quando os sintomas aparecem, geralmente estão relacionados ao crescimento tumoral, são eles: dificuldade ou dor ao urinar; sangue na urina ou no sêmen; e dor óssea (em casos de metástase). “Por isso, o rastreamento periódico com dosagem de PSA (Antígeno Prostático Específico) e exame de toque retal é essencial para o diagnóstico precoce”, enfatiza Thiago.

Lutas e desafios

Após uma consulta com um médico urologista, Vilmar Moraes, 65 anos, notou que seu PSA — teste de sangue para identificar o câncer de próstata — estava alterado. Preocupado com a situação, decidiu, no mesmo dia, pedir uma biópsia da próstata, que acabou constando a existência do câncer. “Fiquei muito aflito, logo depois procurei apoio ao lado dos meus familiares e da minha irmã, que me acompanhou durante todo o processo de recuperação”, lembra.

Os sentimentos de agonia, nesse momento de dificuldade, misturavam-se com a necessidade de enfrentar a doença. Assim, Vilmar buscou novos especialistas para identificar a melhor forma de tratamento e combate ao câncer de próstata. Após muitas conversas e idas ao consultório, recebeu a melhor recomendação: fazer uma cirurgia robótica da próstata.

“Naquele momento, era uma maneira mais rápida em tentar solucionar o problema. Depois de vários exames pré-operatório e uma infecção urinária solucionada por medicação indicada pelo médico, resolvemos marcar o procedimento o mais rápido possível”, revela. Ao fim da cirurgia, Vilmar ainda precisou fazer um acompanhamento específico, com exames realizados a cada três ou quatro meses, para ficar de olho na doença.

Em uma dessas idas ao consultório, notou, novamente, que o PSA estava alterado. Recebeu a indicação de outro médico, que lhe orientou a realizar tratamento com radioterapia, a fim de solucionar, mais uma vez, seus desafios com o câncer de próstata. “Trinta e três sessões no total e o meu PSA voltou ao nível ideal, graças a Deus. Agora, continuamos monitorando de perto. Sobre a cura, só o tempo dará a resposta. Sei que, neste momento, não tenho indícios da doença.”

ATENDIMENTO AO PÚBLICO

Serviços disponíveis na Praça de Saúde do Homem:

- Clínica médica e enfermagem
- Odontologia
- Oftalmologia
- Urologia e nutrição
- Testes rápidos: PSA, Sífilis, Hepatite e HIV
- Cuidados com o corpo: avaliação física, bioimpedância, IMC, RCQ e alongamentos
- Nutrição: orientações e receitas educativas com o projeto Cozinha Sem Sobras
- Barbeiro e brindes da campanha
- Local: Rodoviária do Plano Piloto, Plataforma Superior
- Período: até 30 de novembro (de segunda a sexta-feira)
- Horário: das 8h às 15h
- Público: homens a partir de 18 anos