

Novembro Azul: saúde além da prevenção ao câncer

**Dra. Luisane Vieira, médica patologista clínica e diretora técnica do Laboratório Lustosa*

Há 15 anos, dois amigos australianos resolveram desafiar 30 outros a deixar crescer os bigodes, uma moda então em declínio no país. A iniciativa foi um sucesso no grupo, que decidiu começar a se mobilizar por alguma causa nobre. A prevenção do câncer da próstata foi o mote escolhido por causa da proximidade do dia 17 de novembro, dedicado à conscientização sobre a doença. Daí nasceu o “MOVEMBER”, que recolhe doações para a causa. Com esses fundos, foi completado o Primeiro Projeto de Mapeamento do Câncer da Próstata, entre outras iniciativas importantes relacionadas à saúde do homem. No Brasil, esse movimento foi denominado “Novembro Azul”, que utiliza o mesmo símbolo: o bigode.

Neste mês, portanto, é importante chamarmos a atenção para os males que colocam em risco a saúde masculina e que contribuem para que os brasileiros vivam, em média, cerca de sete anos a menos do que as compatriotas. A cada três mortes de pessoas adultas no Brasil, duas são de homens, e eles têm mais doenças do coração, câncer, diabetes e colesterol e pressão arterial mais elevados.

Especificamente sobre o câncer da próstata, não se recomenda mais hoje uma triagem indiscriminada por meio da dosagem do exame do Antígeno Prostático Específico, o chamado PSA. Não porque essa ferramenta de prevenção não seja importante. Mas ele já não é, sozinho, o principal fator para a definição do diagnóstico ou da melhor forma de combate à doença (seja por cirurgia ou por procedimentos como a radioterapia ou a quimioterapia).

As principais organizações mundiais de saúde masculina recomendam atualmente que cada homem, a partir de 45 anos, converse com seu médico sobre seus riscos de ter a doença e sobre as suas preferências para o monitoramento e um eventual tratamento. Não há uma estratégia universal. Tudo tem que ser pensado caso a caso, levando-se em conta o estilo de vida, o histórico familiar, a expectativa de vida e outros fatores de risco.

Mas a saúde dos homens não se resume à prevenção do câncer da próstata. A saúde sexual também deve ser buscada pelos brasileiros com ações preventivas, como por exemplo, a vacinação contra HPV e Hepatite B e práticas seguras de sexo. Também é importante realizar periodicamente exames clínicos e laboratoriais para identificar infecções sexualmente transmissíveis inaparentes. Doenças como infecções por clamídia, sífilis e HIV estão aumentando novamente na nossa sociedade e são transmissíveis para as mulheres e para bebês em gestação.

Os homens também são mais suscetíveis à depressão, ao suicídio e ao abuso de álcool e drogas do que as mulheres. Por isso, é muito importante o homem buscar ter um contato mais próximo com profissionais de saúde de forma a relatar problemas que afetam a sua qualidade de vida e para que ele possa receber orientações na busca de atividades mais saudáveis e sobre formas alternativas de lidar com as eventuais dificuldades e fragilidades, sem preconceitos. O apoio dos parentes mais próximos e dos amigos também é muito importante.

Vamos aproveitar este mês de novembro para colocar a saúde do homem na pauta, com a prioridade que o assunto merece.