



Informação é saúde.

*Assunto de*  
***Homem***

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

# Homem.

Você sabia que os homens vivem em média 7 anos menos que as mulheres e que a cada 3 mortes de pessoas adultas, 2 são de homens? Isso se deve a alguns fatores, segundo o Ministério da Saúde:

- têm mais doenças do coração, câncer, colesterol elevado, diabetes, pressão alta, tendência à obesidade e não praticam atividade física regularmente;
- têm medo de descobrir doenças;
- acham que nunca vão adoecer e acabam não se cuidando;
- não procuram os serviços de saúde e, quando procuram, não seguem o tratamento indicado;
- estão mais expostos aos acidentes de trânsito e de trabalho;
- utilizam álcool e outras drogas em maior quantidade.

Tudo isso é muito relevante, é verdade, mas um dos principais motivos é a falta de cuidado com a saúde. Prevenir é sempre melhor do que remediar. Pensando nisso, a Unimed VTRP elaborou este material. Ele serve de guia sobre as principais tendências em saúde de acordo com cada fase da vida.

**Leia e previna-se. A Unimed existe para ajudar, mas a iniciativa é sua.**



# 20 anos

## O fim da adolescência

Este é um excelente período para adquirir hábitos saudáveis para a vida inteira. Aprenda a dividir o tempo para conciliar estudo, diversão e atividade profissional. Assim você evita o estresse e fica mais satisfeito com os resultados.

Esta é a época em que a produção hormonal é intensa, o que aumenta os riscos de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs). As estatísticas mostram que, aos 24 anos, uma em cada três pessoas com vida sexual ativa tem alguma doença sexualmente transmissível. Atentar para exames que detectam doenças como HIV e hepatite B.

É nessa época também que o organismo responde rápido a dietas e exercícios. Boa hora para perder peso e entrar em forma, definir a musculatura e praticar uma atividade física com regularidade.

Segundo especialistas, antes dos 20 anos de idade, os homens não precisam ficar muito preocupados com exames específicos, já que doenças mais sérias são mais difíceis de aparecer nessa idade. Somente é preciso fazer exames de rotina, como os de sangue e de urina. No entanto, em casos de histórico familiar de doenças como obesidade, colesterol alto e hipertensão arterial, é necessário fazer exames com mais frequência. Por exemplo: controles de colesterol, triglicérides, pressão arterial e circunferência abdominal.

A partir dos 20, já é necessário prestar atenção ao câncer de testículo. Não há uma maneira de prevenir esse câncer, portanto, o ideal é ficar atento a qualquer alteração e fazer um autoexame sempre. Qualquer alteração muito visível no tamanho ou dor em um dos testículos deve ser relatada a um profissional da área.

# 30 anos

## A fase das conquistas

Tenha um médico de referência e consulte anualmente.

Realize exames de rotina solicitados pelo seu médico. Muitas doenças podem ser prevenidas com mudanças no estilo de vida. Exemplo: o nível elevado de colesterol é o maior responsável por ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.

Corrija hábitos errados de postura. Mais tarde eles podem comprometer seriamente a sua coluna.

Faça o autoexame dos testículos: procure alterações e use os seus dedos polegares e indicadores para sentir inchaços ou protuberâncias, que são usualmente do tamanho de uma ervilha. Ajuda fazer esse exame depois de um banho quente, quando o escroto está mais relaxado.

Se você ainda não pratica atividade física, faça. Evite o fumo, o sedentarismo e controle a pressão arterial.

Leia diariamente. A leitura é a melhor forma de exercitar o cérebro. Não abuse do álcool, que favorece a vasoconstrição e, portanto, dificulta a oxigenação do cérebro.

É o auge da potência sexual. Apenas se cuide para fazer sexo com segurança e não contrair doenças.

Use sempre preservativo!

Cai a produção de elastina e colágeno – responsáveis pelo viço e tônus cutâneo. Em alguns homens começa-se a notar o aparecimento de entradas no couro cabeludo. É recomendado usar sempre filtro solar. Curiosidade: um homem tem cerca de 150.000 fios de cabelo. Quando a perda diária ultrapassa 100 fios por dia, o organismo não consegue repor a queda e surge a calvície.

É possível ganhar 15% de massa muscular com uma rotina de exercícios constantes. Após os 35 anos, ganham-se 3 quilos a cada década. Preserve seus ossos e músculos. Faça ginástica, consuma alimentos ricos em cálcio (leite e derivados) e em vitamina D (brócolis, couve e peixe).

# 40 anos

## A estabilidade

A partir desta idade deve-se realizar exames de próstata (toque retal e PSA), exames cardiológicos, além de eletrocardiograma e teste de esforço em esteira (em alguns casos). Converse com seu médico para obter mais informações.

Se ainda não fez, realize o exame de próstata, visto que o câncer de próstata é um dos mais frequentes e agressivos para o homem, podendo ser tratado se diagnosticado precocemente. O rastreamento para homens saudáveis pode incluir os exames digital retal (toque) e dosagem de PSA (exame de sangue). A Sociedade Brasileira de Urologia recomenda a avaliação periódica de homens, mesmo assintomáticos aos 45 anos, buscando identificar tumores em fase inicial, cuja possibilidade de cura é muito grande.

Exercite seu cérebro com atividades prazerosas, como: leituras, músicas e filmes.

Controle o seu peso corporal. A obesidade é um problema atual e está associada a diversas doenças como: hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

Verifique sua pressão arterial. Uma leitura abaixo de 120x80 mmHg é o desejável; acima de 140x90 mmHg é uma causa de preocupação!

Converse com seu médico sobre a andropausa – ela não é uma doença, mas sim uma fase onde surgem alterações hormonais na vida do homem. Deve-se ao fato de uma redução na produção dos hormônios masculinos, provocando alterações sexuais e físicas, como diminuição do desejo sexual e flacidez, com distúrbios na ereção, ejaculação e falta de libido (apetite sexual). Podem ocorrer alterações cardiovasculares e do sistema nervoso central (depressão e diminuição da memória), dos ossos e da próstata, entre outros órgãos. Todos estes sintomas podem ser tratados com orientação médica.

Evite sal e alimentos gordurosos. Mantenha uma alimentação rica em verduras, frutas, legumes e beba água regularmente (no mínimo dois litros ao dia). O consumo de sal e açúcar deve ser em mais quantidades.

Mantenha a atividade física regularmente. A partir desta idade, a perda da massa óssea é de 0,3% ao ano. Os ombros começam curvar devido a compressão das vértebras. Alterne o ritmo das caminhadas para não danificar as articulações.

Visite periodicamente o seu dentista, pois existe uma ligação entre doença periodontal e os problemas cardíacos.

Realize exame oftalmológico a cada dois anos ou conforme orientação médica.

# 50 anos

## A segurança

É muito importante ter um médico de referência e realizar periodicamente os exames básicos.

Nesta faixa etária é indicado consultar anualmente com urologista, realizar os exames de toque retal e PSA (exame sanguíneo).

Adicione à sua dieta molho de tomate, melancia e goiaba. O licopeno, que dá o pigmento vermelho aos alimentos, está associado à redução do risco de tumores na próstata.

É aconselhável realizar exames com oftalmologista a cada dois anos, para avaliar o risco de desenvolvimento de glaucoma. Se não for diagnosticado e devidamente tratado, pode levar à perda de visão progressiva e à cegueira.

Com essa idade, a capacidade auditiva tende a diminuir, por isso visite o seu otorrinolaringologista.

Também é recomendável que seja realizado o exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes (indicativo de câncer ou lesões no intestino grosso). Converse com seu médico de referência.

O ritmo do metabolismo diminui, favorecendo o acúmulo de gordura. Por isso, acrescente fibras e gorduras poli-insaturadas (como salmão) para manter o bom colesterol.

Nesta fase, o cérebro fica mais lento, devido à perda de 30.000 a 50.000 neurônios por dia. Deve-se incluir a ingestão de vitamina E, B6 e B12 para melhorar a memória e coordenação motora.

Atentar para as alterações hormonais, devido à andropausa.



# 60 anos ou mais

## A maturidade

Busque momentos de lazer e valorize as horas de repouso.

Procure viver mais momentos com sua família e amigos. Cuide de sua mente e de seu corpo. Alimente-se saudavelmente.

Nesta faixa etária é importante a vacinação. Deve-se aplicar a vacina contra gripe (anti-influenza) anualmente; vacina antipneumocócica, vacina antitetano/difteria.

Faz-se necessário um controle da função tireoidiana: T3, T4 e TSH ultrasensível. Converse com seu médico de referência.

É a idade crítica para o câncer de pele. Ao surgir qualquer pinta de formato assimétrico, procure um médico.

A calvície se acentua e atinge cerca de 70% dos homens nesta idade. Para a calvície em grau avançado, pode-se recorrer ao implante de cabelos.

A hipertensão começa a aumentar a sua frequência nesta faixa etária.

Caso o colesterol ou a pressão arterial não sejam controlados com exercício e dieta, o seu médico fará a prescrição de medicamentos, sobretudo após os 70 anos.

A qualidade do sono pode piorar. Dorme-se menos e as alterações de humor são mais frequentes.

Se apresentar roncos em excesso, lembrar da apneia do sono que provoca sonolência diurna e é fator de risco para outras doenças (hipertensão, infarto do miocárdio e doenças vasculares cerebrais).

5% dos homens acima dos 65 anos sofrem de perda de memória em algum grau.

O risco de desenvolver câncer de próstata aproxima-se dos 7% nesta idade e também aumenta a impotência sexual. Converse com o seu médico.

Três em cada dez brasileiros acima dos 65 anos caem pelo menos uma vez por ano. Dez por cento têm osteoporose e tendência a sofrer fraturas. Passe a ingerir mais cálcio regularmente, tome sol por pelo menos 30 minutos ao dia e continue se exercitando. Consulte o seu médico para mais orientações.

A cada 6 a 12 meses realizar o teste de desenvolvimento de glaucoma. Converse com o seu médico oftalmologista sobre testes mais frequentes e mais precoces, se você pertence a grupo de risco: negros, história familiar de glaucoma, lesão prévia nos olhos ou uso de corticoides.



Agora que você já sabe grande parte dos assuntos masculinos relacionados à saúde, previna-se. Prevenir é sempre melhor do que tratar.

**Conscientize-se e passe essa ideia adiante.  
Informação é saúde.**

**Fontes:**

- Dr. Drauzio Varella (<http://drauziovarella.com.br>)
- Ministério da Saúde
- Portal Unimed (<http://www.unimed.com.br>)
- Sociedade Brasileira de Urologia

**E-mail** [sac@unimedvtrp.com.br](mailto:sac@unimedvtrp.com.br)

**Site** [www.unimedvtrp.com.br](http://www.unimedvtrp.com.br)

**SAC** 0800 051 1166



Diretor Técnico  
Dr Cladir Luis de Paoli  
CRM 17421

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

**ANS nº 30639-8**

Cuide da natureza! Não jogue esse impresso em via pública.