

Check-up deve ser feito todo ano

CEDOC/MINERVINO JÚNIOR 14.06.06

A cada oito consultas ginecológicas é feita apenas uma urológica no Sistema Único de Saúde (SUS), de acordo com dados do Ministério da Saúde. Doenças como câncer de próstata – a segunda maior causa de morte por câncer entre homens, perdendo apenas para os tumores de pulmão – podem ser tratadas de maneira eficaz quando descoberta precocemente. Dentre alguns métodos diagnósticos da doença, o mais eficiente é a palpação digital da próstata (toque retal), um exame indolor e rápido, que consiste em tocar a próstata por meio do reto.

O patologista clínico e médico de família Francis Albert Fujii, do Laboratório Exame/DASA orienta que os homens percarn o receio de checar as condições físicas. "Assim como as mulheres, que realizam o exame de colpocitologia oncótica (papanicolau), os homens também devem realizar um check-up geral. O ideal é pelo menos uma visita ao ano com seu médico de confiança", recomenda.

"O procedimento, que deve ser realizado em homens a partir dos 40 anos, consiste na avaliação do tamanho do órgão, seus limites e características anatômicas habituais que permite palpar algum nódulo suspeito", diz o patologista.

A dosagem do PSA (Antígeno Prostático Específico), uma glicoproteína produzida pela glândula prostática, também deve ser realizada, pois sua elevação pode indicar anormalidade na glândula, que nem sempre é diagnosticada como câncer.

"O exame de toque feito isoladamente falha em até 30% dos casos de tumor maligno e, por isso, deve ser sempre acompanhado do PSA, pois é a combinação desses exames que permite um diagnóstico correto", explica o urologista Geraldo Faria, presidente da Sociedade Latino Americana de Medicina Sexual.

■ Avaliação

O urologista alerta que homens com antecedentes familiares de câncer de próstata têm mais chances de manifestar o problema antes dos 50 anos de idade. Mas ele é otimista. "Tem aumentado o número de homens que procura o urologista para realizar exames periódicos, como a checagem da próstata", conta Geraldo Faria.

"A partir dos 40 anos, fazer check-ups se torna mais importante, pois a avaliação ajuda a detectar alterações no organismo e evitar sua evolução para uma doença crônica", alerta Ricardo Meirelles, professor de Endocrinologia da PUC-RJ.



■ O TABAGISMO É UM DOS MAUS HÁBITOS QUE DEVEM SER EVITADOS

No caso do homem, exames de sangue como a medição dos níveis hormonais, especialmente da testosterona, são fundamentais. "Como os sintomas da deficiência são sutis e podem passar despercebidos, a dosagem anual deste hormônio é recomendada, especialmente a partir

dos 50 anos", explica Meirelles.

Além das visitas periódicas ao urologista e a realização de exames para detectar se há alteração na próstata, os médicos recomendam, também, hábitos saudáveis, como exercícios físicos regulares, alimentação saudável e evitar fumo e álcool.

Exames para uma vida saudável

Para todos os homens

- Consultas periódicas com um especialista
- Aferição da pressão arterial
- Controle do peso. A obesidade deve ser combatida, pois aumenta o risco de eventos cardiovasculares
- Prática de exercícios
- Eliminação de hábitos nocivos à saúde, como tabagismo e alcoolismo
- Atualização da carteirinha de vacinação. A prevenção é sempre melhor que remediar.

Aos 20 anos

- Controle de colesterol, triglicérides, glicemia, creatinina e urina
- Avaliação de pintas (manchas no corpo)
- Realização de exames para prevenção de doenças hematológicas, como anemias hepáticas e cardíacas
- Uso de camisinha para prevenção de DST's como HIV, hepatite B e C, HPV, clamídia, gonorréia, sífilis, herpes, cancro mole e donovanose.

Aos 30 anos

- Além de seguir as dicas anteriores, os homens devem procurar um oftalmologista aos 30 anos.

Aos 40 anos

- Os homens devem manter a adaptação às dicas acima e incluir outros cuidados, como consulta um urologista e realizar exames para prevenção de problemas na próstata.

Aos 50 ou mais anos

- Manter todos os tópicos acima e investigar neoplasias.