Quarta-Feira, 18 de Novembro de 2026

O que ainda impede os homens de cuidar da própria saúde?

Existe um comportamento que ainda observo com frequência na prática médica: muitos homens só procuram atendimento quando sentem dor, apresentam algum desconforto ou percebem que algo não está funcionando como deveria. Enquanto não há sintomas, acreditam que está tudo bem. O problema é que algumas doenças, entre elas o câncer de próstata, podem se desenvolver silenciosamente.

Essa é uma das principais reflexões que precisamos fazer neste Novembro Azul. Mais do que uma campanha de conscientização sobre o câncer de próstata, o mês representa uma oportunidade de discutir por que tantos homens ainda resistem a cuidar da própria saúde.

O câncer de próstata é o tumor maligno mais frequente entre os homens, excluindo os cânceres de pele. Estima-se que um em cada seis homens desenvolverá a doença ao longo da vida. A idade, o histórico familiar, especialmente entre parentes de primeiro grau, a ancestralidade negra e a obesidade estão entre os fatores associados ao aumento do risco.

Entretanto, um dos aspectos mais preocupantes é justamente a ausência de sintomas nas fases iniciais. Quando surgem manifestações como dificuldade para urinar, sangue na urina ou dores ósseas, a doença pode já estar em estágio avançado. Portanto, esperar que o organismo dê algum sinal não é uma estratégia segura.

Outro obstáculo importante é o medo. Ainda existe constrangimento em relação ao exame de toque retal, receio de receber um diagnóstico e muita desinformação sobre os procedimentos utilizados na avaliação da próstata. Esses fatores acabam afastando homens dos consultórios e adiando conversas que deveriam acontecer naturalmente.

Precisamos compreender que o cuidado urológico vai muito além do câncer de próstata. O urologista acompanha diferentes condições relacionadas ao aparelho urinário e à saúde genital masculina, incluindo infecções, cálculos renais, alterações urinárias e disfunções sexuais. Não existe uma idade específica para procurar esse especialista pela primeira vez.

Quando falamos especificamente do rastreamento do câncer de próstata, a decisão deve considerar a idade, os fatores de risco, as condições clínicas e as características individuais de cada paciente. Não se trata de realizar exames indiscriminadamente, mas de discutir com o médico os possíveis benefícios e limitações dessa investigação.

O PSA, realizado por meio de uma amostra de sangue, é uma importante ferramenta de avaliação, mas não deve ser interpretado isoladamente. Um resultado elevado não significa necessariamente câncer, assim como valores dentro da normalidade não excluem completamente a doença. O exame físico e, em situações específicas, a ressonância magnética e a biópsia contribuem para esclarecer suspeitas.

Também é importante combater a ideia de que um diagnóstico de câncer de próstata significa, obrigatoriamente, cirurgia ou perda da qualidade de vida. Atualmente, dispomos de diferentes possibilidades terapêuticas, como vigilância ativa, cirurgia, radioterapia e tratamentos medicamentosos. A escolha depende das características do tumor e das condições de cada paciente.

Nos casos em que a cirurgia é indicada, os avanços tecnológicos, incluindo a cirurgia robótica, proporcionaram maior precisão aos procedimentos e ampliaram as possibilidades de preservação de estruturas relacionadas à continência urinária e à função sexual. Ainda assim, todo tratamento envolve riscos e benefícios que precisam ser discutidos individualmente.

A medicina avançou significativamente no diagnóstico e no tratamento do câncer de próstata. Mas nenhuma tecnologia substitui a decisão pessoal de procurar orientação médica, esclarecer dúvidas e participar ativamente dos cuidados com a própria saúde.

A adoção de hábitos saudáveis, como praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação equilibrada, controlar o peso e preservar a qualidade do sono, também integra esse compromisso. Cuidar da saúde não deve ser uma atitude motivada exclusivamente pelo medo de adoecer, mas uma escolha permanente de qualidade de vida.

O Novembro Azul cumpre um papel fundamental ao trazer essas questões para o debate público. Entretanto, seu verdadeiro resultado não pode ser medido apenas pela quantidade de campanhas realizadas ou de homens que procuram atendimento durante o mês de novembro.

Precisamos avançar na construção de uma cultura em que os homens se sintam à vontade para falar sobre suas dúvidas, reconhecer suas vulnerabilidades e procurar assistência antes que surjam problemas.

Afinal, o maior desafio não é apenas diagnosticar precocemente o câncer de próstata. É fazer com que os homens compreendam que cuidar da própria saúde não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade consigo mesmos e com aqueles que fazem parte de suas vidas.

Que o Novembro Azul seja o início dessa mudança de comportamento, e não apenas mais uma campanha que termina quando o calendário chega a dezembro.

Daniel Pires Vaz é médico urologista e andrologista, CRM-MT 15337 | RQE 7529