

# 5 de julho é celebrado o Dia do Homem. O que você tem feito pela sua saúde?

Cedida Assessoria



David Pinheiro Cunha é médico oncologista

## DA REDAÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os homens vivem 7,1 anos a menos do que as mulheres, sendo a taxa de mortalidade maior em praticamente todas as faixas etárias. Mas qual seria a justificativa? Segundo o oncologista David Pinheiro Cunha, sócio do Grupo SOnHe – Oncologia e Hematologia, existem motivos 'evitáveis' para o homem viver menos, mas entre os principais estão a maior exposição a alguns fatores de risco e a menor aderência aos exames preventivos. "Dentre os fatores de risco estão o tabagismo, o etilismo, a falta de prática de atividade física e a obesidade. E ainda, a baixa frequência com que o homem cuida da saúde. Esta conjunção está diretamente relacionada ao risco de desenvolver diversas doenças nos homens, com maior destaque para o câncer", afirma.

De acordo com o Ministério da Saúde, três em cada dez homens não têm o hábito de ir ao médico. Dados da pesquisa realizada do Centro de Referência em Saúde do Homem mostram que mais da metade dos pacientes do sexo masculino só procura atendimento médico em casos de problemas de saúde avançados. "Isso resulta em um tratamento com mais dificuldades, mais longo e dependendo da doença, com menores chances de cura", explica o médico.

## Homem x Câncer

Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA) apontam como os

cânceres mais frequentes nos homens os de pele, próstata, intestino, pulmão e de cabeça e pescoço. E o que todos eles têm em comum? O oncologista afirma que todos eles poderiam ser evitados com medidas de prevenção e um diagnóstico precoce. Confira:

O câncer de pele é o tumor mais frequente. "Felizmente, este tipo de tumor apresenta uma baixa taxa de mortalidade, mas pode deixar sequelas secundárias: a cirurgia para sua retirada. Os dois tumores de pele mais frequentes são o carcinoma basocelular e o carcinoma epidermóide, ambos diretamente relacionados à exposição não protegida ao sol. O cuidado com a exposição solar e o uso de protetor solar seriam o suficiente para reduzir o desenvolvimento destes tumores", orienta.

O segundo tumor mais frequente é o câncer de próstata. Dados do INCA estimam 65.840 novos casos em 2022 no Brasil, sendo o responsável pela segunda maior causa de morte por câncer. "O seu principal fator de risco é o envelhecimento, algo que não podemos evitar, mas por outro lado é um câncer altamente curável quando diagnosticado precocemente. Identificar este tumor na fase inicial é possível pela realização dos exames preventivos de toque retal e PSA. No Brasil, a Sociedade Brasileira de Urologia recomenda que homens a partir de 50 anos devam procurar um profissional especializado para avaliação individualizada. Aqueles da raça negra ou com parentes de primeiro grau com câncer de próstata devem começar aos 45 anos, por já possuírem um risco aumentado", explica.

Na terceira posição está o câncer de intestino. Este câncer está relacionado à idade mais avançada, histórico familiar e aos hábitos de vida como excesso de alimentos industrializados, sedentarismo e obesidade. "Sabemos que evitar a exposição a estes fatores de risco pode reduzir de forma significativa as chances de ter um câncer de intestino. Por isso, é importante manter um estilo de vida saudável com atividade física no mínimo três vezes por semana, manter peso adequado, realizar dieta rica em fibras, evitar o tabagismo, etilismo e excesso de carne vermelha e embutidos, além de realizar o exame preventivo de colonoscopia. No Brasil, esse exame é recomendado para homens e mulheres entre 50 a 74 anos. Em casos de história familiar para câncer de intestino,

o exame deve ser realizado dez anos antes da idade que o familiar apresentou o diagnóstico", sugere.

O câncer de pulmão é o quarto câncer mais frequente nos homens, com 17.760 casos novos ao ano, segundo o INCA. E é o câncer que mais mata os homens. "Infelizmente, sua incidência vem aumentando no mundo, o que o torna um problema de saúde pública em razão do impacto dos altos custos do seu tratamento. A maioria dos casos deste tipo de câncer seria evitada se as pessoas não fumassem. Aproximadamente 80% dos casos estão diretamente ligados ao tabagismo, hábito considerado como a maior causa evitável de mortes no mundo todo. Os pacientes que fumam têm em média 14 anos a menos de expectativa de vida em relação a quem não fuma. Além disso, está cada vez mais claro que os tabagistas passivos (quem não fuma, mas convive de perto com quem fuma) também têm mais chances de desenvolver câncer, doenças cardíacas e pulmonares", afirma.

Em quinto lugar está o câncer de cabeça e pescoço, que compreende todos os tumores que têm origem na boca (cavidade oral), nariz (nasofaringe, cavidade nasal e seios paranasais), garganta (orofaringe, hipofaringe, laringe) e nas glândulas salivares. "Os fatores de risco para o desenvolvimento desta neoplasia já são bem estabelecidos. O principal é o tabagismo. O risco é dependente do número de cigarros fumados por dia e do tempo de uso. Os tabagistas têm o risco de desenvolver câncer de 5 a 25 vezes a mais do que os que não fumam. O segundo fator de risco de destaque é o etilismo. Um estudo revelou o aumento de 5 a 6 vezes no risco de desenvolver o câncer de cabeça e pescoço com consumo de álcool superior a 50 g/dia versus menos de 10 g/dia (aproximadamente uma lata de cerveja). Suspender o consumo de álcool reduz em 4% ao ano o risco de doença maligna da laringe ou a faringe", conclui o médico.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2500

05 16 25 32 39 55



Acumulou - Concurso 5896

51 56 68 71 74



Acumulou - Concurso 2390

1ª SORTEIO  
21 23 26 38 41 48  
2ª SORTEIO  
02 15 28 45 49 50



Acumulou - Concurso 1807

28 32 39 44 45 67 73



Acumulou - Concurso 2338

04 08 11 22 33 36 39  
43 45 46 50 52 60 61  
69 72 78 83 95 99



Dia Nacional dos Clubes  
Dia dos Homens