



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com a Dr. Juliano Scheffer - Novembro Azul

Quando o homem cuida bem da sua saúde não só demonstra autoestima, mas também amor e respeito por todos aqueles que ama, prevenindo doenças e prolongando a qualidade de vida. O Novembro Azul está ajudando a reforçar a importância do homem fazer os exames preventivos e cuidar mais de sua saúde. Segundo a Sociedade Brasileira de Urologia, depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de próstata é o mais comum entre os homens. Apesar de avanços observados nas últimas décadas, 20% dos casos da doença ainda são descobertos em estágio avançado. Sabemos que os homens têm dificuldade de ir ao médico para fazer os exames preventivos. Segundo o Dr. Juliano Scheffer, isso já é da cultura masculina enraizada de muitas décadas, “são resquício que nós temos ainda daquele machismo, daquela sensação de qual é o papel social do sexo masculino”. Para sabermos mais sobre os cuidados com a saúde dos homens e como prevenir, conversamos com o Dr. Juliano Scheffer, médico urologista.



Saiba mais em:

<https://portaldaurologia.org.br/publico/novembro-azul/sbu-e-sboc-se-unem-para-informar-sobre-prevencao-e-desafios-nacionais-contr-o-cancer-de-prostata/>

ENTREVISTA COM: Dr. Juliano Scheffer, médico urologista, trabalha em Curitiba, Paraná.

Dr. Juliano, por que existe o Novembro Azul?

O Novembro Azul já existe há muitos anos, desde pelo menos 2012. É uma iniciativa que começou em outros países. Hoje, no Brasil, o Novembro Azul está relacionado com o câncer de próstata. É para lembrar a todos os homens que

eles têm que cuidar da sua saúde. Que, a partir dos 40 anos, eles têm que fazer exame de sangue, exame da próstata. Que em alguns casos vai precisar fazer o exame de toque e assim por diante. Então, o nosso Novembro Azul é um mês de conscientização, de valorização do homem e para lembrá-lo que ele precisa cuidar da saúde.

Quais são as principais doenças que atingem os homens?

O sexo masculino é ainda o indivíduo que mais morre por traumas. Por acidentes de trânsito, por traumas violentos, violência urbana, tais como assaltos, esse tipo de coisa. Os homens ainda são os que mais morrem de doenças cardiorrespiratórias, são os indivíduos que mais infartam. E, em determinada estatística, são os homens que mais têm câncer. Hoje, de todos os cânceres que temos que nos cuidar, tem o câncer de pele, tem o câncer de pulmão e depois tem o câncer de próstata. O câncer de próstata, hoje, é um dos mais importantes na saúde do homem.

Por que os homens têm dificuldade de ir ao médico fazer os exames preventivos?

Essa questão dos homens não procurarem atendimento médico, não fazerem exames, isso já é uma cultura masculina enraizada há muitas décadas. Isso é um resquício que nós temos ainda daquele machismo, daquela sensação de qual é o papel social do sexo masculino. É muito comum, desde menino, o homem começar a criar alguns conceitos de que é invulnerável, de que o homem não vai ficar doente, de que o homem, mesmo com dor, mesmo doente, tem que seguir em frente, continuar trabalhando, tem que continuar lutando. Tudo isso é louvável, mas a gente não pode deixar de cuidar da nossa saúde, por causa disso. Esse é o grande segredo. Isso já mudou muito nos últimos tempos, mas muitos homens ainda tinham aquela reticência de fazer exame normal, fazer exame do coração e tem muito medo da consequência que é fazer o exame. Depois que fizer o exame, que descobrir que tem alguma coisa, comprovar que ele não é invulnerável, como é que ele vai fazer? E se ele descobrir que tem que fazer uma dieta, que ele vai ter que mudar o comportamento dele, que já está habituado? Fazer o exame, buscar o atendimento médico, vai gerar uma cascata de situações que tem homem que prefere evitar. Eu vou dizer de novo, isso já foi pior. Hoje, a gente já vê que algumas pessoas estão mais propensas a vir fazer seu check-up, exame para colesterol, exame de sangue, diabetes, e próstata também.

Quais são os principais fatores de risco que comprometem a saúde do homem?

Não só falando para câncer, mas para qualquer doença, os grandes fatores de risco são sempre comportamentais. Existe um fator de risco que a gente não é capaz de alterar, que é o risco genético. A gente sempre tem que dar uma olhadinha como é a genética da nossa família. Se você tem uma pessoa com

câncer na sua família, estatisticamente, talvez, você tivesse mais chance de ter câncer também do que uma pessoa que nunca teve nada na família. Mas os principais fatores de risco são capazes de serem alterados, que são relacionados aos nossos hábitos. Exercício físico, por exemplo, é uma coisa que protege. Não fumar, não se expor a níveis de radiação, ter uma alimentação saudável e evitar certos vícios: bebida, tabagismo, que mesmo o mínimo pode fazer mal. Esses são os principais fatores.

Com que frequência o homem deve ir ao urologista e por quê?

O urologista é um dos médicos responsáveis pela saúde do sistema urinário e, também, pela saúde genital masculina. Como forma de check-up, de acompanhamento, a partir dos 40 anos, todo homem deveria ir pelo menos uma vez ao ano ao médico. Faz os exames, vê se tem fatores de risco e, dependendo, precisa fazer mais exames, conforme cada caso. Mas, pelo menos uma vez ao ano, a partir dos 40 anos, é indicado a todo homem visitar o seu urologista.

Por que é tão importante o exame da próstata?

O exame de próstata é muito importante, porque o objetivo dele é tentar descobrir qualquer tipo de doença da próstata ainda no começo. A gente começa sempre com o exame de PSA, que é um exame de sangue, entre 40 e 50 anos. Você vai conversar com o urologista, ele vai checar seus fatores de risco, ele vai ver se você tem algum sintoma e vai pedir o exame de sangue. Perfeito! Se você tiver alguma alteração no exame de sangue ou nos fatores de risco como sintomas, ele vai ser complementado com o exame de toque. A partir dos 50 anos, é indicado fazer exame de PSA e exame de toque para todo mundo. Por quê? Porque o objetivo é que, com o exame de toque, a gente consiga pegar alguma inconsistência que o exame de sangue ainda não foi suficiente para detectar. Veja que são dois exames, não é que um exame seja melhor do que outro. Tanto o exame de sangue quanto o toque retal são complementares.

Que cuidados o homem deve ter para uma vida saudável?

Quando a gente fala de uma vida saudável, a gente tem que estar pensando não somente na saúde física, biológica, a gente também tem que pensar um pouco na saúde mental, a gente tem que pensar um pouquinho na nossa saúde espiritual. Eu considero de grande importância aquele básico que nós temos que ter, ou seja, bons hábitos. Isso inclui: fazer as refeições sempre no mesmo horário; uma dieta balanceada, de preferência com alimentos sempre naturais. Que seja uma alimentação balanceada com frutas, verduras, legumes; fazer exercício físico regularmente; que você possa cuidar do seu sono. O sono é importante para restabelecer a saúde do corpo, a saúde da mente; evitar o uso de telefone celulares, computadores, televisores, nos horários da noite, quando você for dormir; evitar o cigarro. Acho que são algumas regras básicas. Você está fazendo isso, você está fazendo a sua parte. Mesmo quem está fazendo a sua parte sempre vai ter a chance de ter alguma doença. Nesses casos, mesmo que

você esteja fazendo uma boa dieta, alguns exercícios, tudo certinho, vale à pena você fazer a consulta com o seu médico.

Qual é a sua mensagem para essa campanha do Novembro Azul?

Vamos lembrar do Novembro como aquele ponto final do ano para a gente cuidar da nossa saúde. É a saúde do homem. É, às vezes, ter que conhecer o urologista. É, às vezes, ter que fazer amizade com seu médico. Fazer outros exames também. Se tiver que fazer o exame do toque, faz. Que é muito rápido, é muito tranquilo. E depois ficar preparado, deixar tudo tranquilo para poder ter um fim de ano com muita saúde, um fim de ano com bastante espiritualidade e que possa acontecer tudo certo.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é a sua mensagem para o programa de hoje?

O Novembro Azul é uma campanha que acontece todos os anos e está ajudando a orientar os homens sobre a importância de fazer os exames preventivos e cuidar mais de sua saúde. Contudo, apesar do alerta, é preciso aumentar a consciência de que os cuidados com a saúde devem ser constantes, e muitos desses cuidados implicam até mesmo em mudanças de hábitos e estilo de vida. Quando o homem cuida bem da sua saúde, não só demonstra autoestima, mas também amor e respeito por todos aqueles que ama, prevenindo doenças e prolongando a qualidade de vida. Ainda há muito preconceito e recusa dos homens em procurar o Serviço de Saúde e fazer exames preventivos, mas a vida é o maior dom que Deus nos deu. Por isso, todos têm a responsabilidade de cuidar bem de sua saúde.

(TESTEMUNHO)

Ezequiel Moura de Souza, da Pastoral da Criança de Caruaru, Pernambuco.

Qual é a importância do homem cuidar bem de sua saúde?

A melhor cura que tem é a prevenção. É através da prevenção que a gente vai evitar muitas doenças, e, muitas vezes, doenças fatais. Temos que procurar fazer alguns exames, exames de sangue, exame do coração, da próstata e tantos outros para que a gente tenha uma velhice com mais saúde.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança
Programa de Rádio 1571 - 01/11/2021 - Novembro Azul