



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Novembro Azul

Novembro Azul é a campanha anual de conscientização sobre a saúde do homem e o combate ao câncer de próstata, o tipo mais comum entre os homens. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de próstata é responsável por 28,6% das mortes de homens que desenvolvem algum tipo de câncer. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos em decorrência da doença.

Sinais e sintomas

Segundo o Ministério da Saúde, na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sinais. Quando aparecem, os mais comuns são:

- Dificuldade para urinar;
- Demora em começar ou terminar de urinar;
- Sangue na urina;
- Diminuição do jato urinário;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.



Diagnóstico

Dois exames básicos ajudam na investigação:

- Toque retal: o médico avalia tamanho, forma e textura da próstata.
- PSA (Antígeno Prostático Específico): exame de sangue que mede a proteína produzida pela próstata.

Se houver alteração em um desses exames, o médico pode indicar uma biópsia, que confirma ou descarta o diagnóstico.

Prevenção

Adotar hábitos saudáveis é fundamental para reduzir o risco de câncer de próstata e outras doenças crônicas. Entre as principais recomendações do Ministério da Saúde estão:

- Ter uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais;
- Manter o peso corporal adequado;
- Praticar pelo menos 30 minutos diários de atividade física;
- Não fumar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Entrevista especial

Para aprofundar esse tema, o médico Dr. Ricklay da Silva Moraes fala sobre a saúde masculina, os tabus e os cuidados necessários em todas as fases da vida. A entrevista traz informações essenciais tanto para os homens quanto para quem deseja ajudá-los a cuidar melhor de si.

A entrevista na íntegra está disponível em texto (PDF) e em áudio no Programa Viva a Vida, através do player do YouTube.

Entrevista com Dr. Ricklay da Silva Moraes, médico, especialista em Medicina do Trabalho. Atua na Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba e também no Instituto Federal do Paraná.

Dr. Ricklay, por que os homens têm dificuldade em cuidar da própria saúde?

Faz parte da nossa cultura brasileira o homem ser visto sempre como um indivíduo forte, que não demonstra fraqueza. Muitas vezes, nessa construção cultural da masculinidade, fica difícil enfrentar essa barreira e



procurar ajuda de forma preventiva. Assim, em geral, ele só busca o médico quando a doença já está em estágio avançado.

Quais são as doenças que mais acometem os homens?

As doenças cardiovasculares, que atingem o coração e os vasos sanguíneos. Podemos citar o infarto do miocárdio, que é o ataque cardíaco, e os acidentes vasculares cerebrais, os AVCs ou derrames. Além disso, hipertensão e diabetes também estão entre as principais enfermidades. Mas não podemos deixar de falar do câncer de próstata, o segundo mais comum entre os homens no Brasil. A detecção precoce é fundamental, pois quando diagnosticado no início, as chances de cura chegam a 90%.

É preciso quebrar o tabu em relação ao exame físico. O toque retal, por exemplo, ainda é alvo de preconceito, mas continua sendo um recurso importante. Além dele, há exames de sangue, como o PSA, e exames de imagem. O essencial é que cada homem tenha um médico de confiança, que vai definir os exames e a melhor abordagem em cada caso.

Como o homem pode praticar o autocuidado?

Para cuidar do outro, é preciso primeiro cuidar de si. Entre as práticas de autocuidado, destacam-se: manter uma alimentação saudável, praticar atividade física regular — que pode ser até uma caminhada —, dormir bem e com qualidade, realizar consultas médicas preventivas, como o check-up anual, e manter a vacinação em dia. Adultos também têm calendário vacinal, e muitas doenças podem ser prevenidas dessa forma.

Como a violência e os acidentes impactam na saúde do homem e na família?

As chamadas causas externas — acidentes de trânsito, violências, agressões — são a principal causa de morte entre jovens e adultos jovens. Isso está ligado a comportamentos de risco, como direção perigosa, uso de álcool e drogas e envolvimento em brigas. O impacto na família é enorme: além do trauma da perda ou do adoecimento grave, há também as consequências financeiras, que podem desestruturar todo o núcleo familiar. Por isso, é fundamental que o homem tenha consciência de que suas escolhas podem evitar tragédias. Atitudes seguras no trânsito, nas confraternizações e em qualquer situação social fazem toda a diferença.

Como está a saúde mental dos homens atualmente? Ainda é um tabu?

Esse tabu ainda persiste, mas a discussão vem crescendo. A ideia de “engolir o choro” e ser forte continua impedindo muitos homens de buscar ajuda. Isso ajuda a explicar dados alarmantes, como a taxa de suicídio ser maior entre homens do que entre mulheres. A depressão, por exemplo, pode se manifestar de forma diferente neles, com irritabilidade e raiva em vez de tristeza. A boa notícia é que a sociedade está falando mais sobre o tema, e esse é um passo importante: quanto

mais se discute, mais homens buscam ajuda e encontram caminhos para recuperar a saúde.

Como o homem pode manter uma saúde física, mental, social e espiritual equilibrada?

Com hábitos simples e equilibrados. Na saúde física, cuidar da alimentação, do exercício e do sono. Na saúde mental, falar sobre os sentimentos, não guardar problemas, ter um hobby ou passatempo relaxante, praticar meditação. Na saúde social, manter os laços de amizade, conviver com a família, evitar o isolamento e também aprender a ouvir, não só a falar. Já na saúde espiritual, buscar conexão com o divino, com algo maior que nós, por meio da religiosidade ou espiritualidade. Isso gera senso de pertencimento e significado para a vida, fortalecendo a saúde de forma geral.

O cuidado com a saúde masculina deve começar desde a infância. Como ensinar esse autocuidado aos meninos?

A educação precisa começar cedo, em casa e na escola, sempre pelo exemplo. Pais que se cuidam ensinam seus filhos a fazer o mesmo. É essencial que os meninos aprendam a expressar seus sentimentos, compreender o próprio corpo, cuidar da higiene, ter boa alimentação. Também é importante mostrar que chorar é normal e que pedir ajuda não é motivo de vergonha. A criança deve ser tratada com acolhimento, e não com imposição ou julgamento. Quanto mais amor e apoio oferecermos, mais fortalecidos esses meninos estarão para enfrentar, no futuro, uma sociedade que ainda carrega preconceitos e tabus que podem atrapalhar o autocuidado.

Mensagem da coordenadora nacional da Pastoral da Criança, Maria Inês Monteiro de Freitas:

Até pouco tempo atrás havia muita restrição em falar sobre a saúde do homem, como se ele não precisasse cuidar da prevenção ou procurar o médico para tratamento. Por conta disso, infelizmente, muitos homens ainda chegam ao serviço de saúde tarde demais.

Para que situações assim não aconteçam, nós incentivamos e orientamos os homens a manter hábitos saudáveis, fazer acompanhamento preventivo, ter uma alimentação equilibrada, praticar exercícios físicos, não fumar, não consumir bebida alcoólica e comparecer às consultas médicas regulares. Tudo isso ajuda a evitar doenças como o câncer de próstata e outras condições que impactam diretamente a qualidade de vida do homem.



Testemunho de Waldeny Tavares, líder da Pastoral da Criança em Mazagão, Amapá.

Cuidar da própria saúde é fundamental para o homem ter uma vida longa e com qualidade, melhorando seu bem-estar físico e mental e trazendo satisfação nas atividades diárias. Além disso, quando o homem cuida de si, ele fortalece seus relacionamentos e aumenta a capacidade de enfrentar os desafios que surgem na vida.

Para que tudo isso seja possível, é preciso prevenir doenças com um estilo de vida saudável: alimentando-se bem, praticando atividades físicas, evitando fumar e consumir bebidas alcoólicas. Também é necessário consultar o médico com frequência e realizar exames preventivos. O homem precisa cuidar da saúde física, mas também da saúde mental e emocional, buscando ajuda sempre que necessário.

Mensagem do presidente da Pastoral da Criança, Dom Frei Severino Clasen:



Atualmente, diversos órgãos e entidades da sociedade, inclusive a Pastoral da Criança, vêm alertando os homens sobre a importância de cuidarem mais da própria saúde. Hoje existem muitas iniciativas e campanhas que conclamam os homens a olharem com atenção para as várias dimensões do cuidado — física e mental.

Cuidar de si mesmo é também viver o mandamento divino, quando Jesus nos convida a amar e valorizar a vida. Que Deus abençoe e proteja a todos.