

A atitude começa pelo cuidado com você mesmo!

Os homens, de forma geral não se sentem vulneráveis e muitas vezes encaram a doença como um sinal de fragilidade, cuidando menos de si mesmo e se expondo mais às situações de risco. Avessos à prevenção e ao autocuidado, é comum que demorem a procurar atendimento, permitindo não só que os casos se agravem, mas também deixando evoluir para formas mais avançadas das doenças, procurando o médico depois que se aposentam, por exemplo, o que as vezes já pode ser tarde demais. Os homens têm dificuldade em reconhecer suas necessidades, cultivando o pensamento mágico que rejeita a possibilidade de adoecer.

Em média, no Brasil, homens vivem 7 anos a menos que as mulheres, em geral.

Algumas doenças graves e na maioria crônicas são as que mais acometem os homens: alcoolismo, tabagismo, doença cardiovascular, cânceres, doenças pulmonares obstrutivas crônicas, doenças bucais e outras. As causas de mortalidade na população masculina incidem em 5 grupos principais:

- 1) causas externas, como os acidentes de trânsito;
- 2) doenças do aparelho circulatório, como infartos e acidente vascular cerebral, muitas vezes consequências de uma hipertensão arterial e um diabetes;
- 3) tumores, sendo os mais frequentes os de pele, próstata, pulmão, testículo e estômago;
- 4) doenças do aparelho digestivo, como doenças do fígado e estômago;
- 5) doenças do aparelho respiratório, como pneumonias, doenças pulmonares obstrutivas crônicas (DPOC) e asma.

De modo geral, procure atendimento de saúde de forma regular, periódica ou anual, e nunca ignore sinais de sintomas que você observa. Agende uma consulta e cuide-se, ainda há tempo!

Dra° Luciana Schlemper de Matos/ CRM/SC 11.666

