



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Dr. Rubens Bendlin – Saúde do homem

O Novembro Azul está ajudando a reforçar a importância do homem 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. O Ministério da Saúde, através da Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH), instituída pela Portaria nº 1.944/GM, de 27 de agosto de 2009, vem fazendo a sua parte para que os homens tenham maior acesso ao Serviço de Saúde e exames preventivos.

É possível observar atualmente um crescente interesse por parte dos homens em cuidar da saúde, mas ainda há muito a ser feito, pois os números mostram que a cada três mortes de pessoas adultas, duas são de homens e a cada cinco pessoas que morrem entre 20 e 30 anos, quatro são homens.

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. Para falar sobre a saúde do homem, a Pastoral da Criança entrevistou o Dr. Rubens Bendlin, chefe da Divisão da Promoção da Saúde do Adulto e do Idoso, da Secretaria de Estado de Saúde do Paraná.

Onde está a dificuldade de se cuidar da saúde do homem: no próprio homem ou nas políticas públicas?



Existe uma questão cultural muito grande. O homem cuidava-se mais anos atrás. O modelo era patriarcal. O homem era testa da família, era ele que provia os bens financeiros. E o homem parece que parou um pouco no tempo. Ele sempre encontra uma desculpa, na verdade, para não ir ao médico. Mas, o próprio serviço de saúde não está voltado ao homem.

## Por que será que o homem não vai ao médico? Será que ele tem medo?

O homem foi criado para não ter medo. É uma questão que nossas mães, nossas avós cultivaram, esse hábito: homem não pode chorar, homem não pode ter medo, homem não pode sentir dor. São situações muito ruins e que vão levando, justamente, ao afastamento das questões, sobretudo, aos cuidados de saúde. Uma delas é o medo: o medo de descobrir a doença. Segundo, descoberta a doença, o não seguir o tratamento, colocando a própria saúde em risco.

## Quais são as doenças que mais matam os homens?

Seria de se esperar a questão da urologia, a questão do câncer de próstata, todo mundo vai pensar. Mas, não, inclusive este não é o câncer que mais impacta. O que mais impacta é o câncer de pulmão, ligado ao hábito tabagista e também ligado à questão do etilismo, do uso do álcool. Acidente vascular cerebral: o que é? O fato de qualquer veia do cérebro vir a romper-se. A questão do infarto agudo do miocárdio: você está encontrando gente jovem infartando. A questão de angina: dor no peito, um sintoma gravíssimo. Diabetes. Enfim, uma infinidade de enfermidades. Claro, a questão do câncer de próstata impacta porque ele é típico do homem. E há um grande tabu para se descobrir isso; porque descobrindo o câncer de próstata, você pode, simplesmente, conviver com ele sem ter problemas, inclusive, em relação a sua fertilidade, a sua potência. Mas, basta que você descubra, e para descobrir você tem que ir ao médico.

## Com que frequência o homem deve ir ao urologista?

Desde 18 anos de idade, estando apto já a ter relações sexuais, tem que ter essa preocupação. O importante é que as pessoas, a partir de uma certa idade, visitem o médico ao menos duas vezes ao ano. E aqueles que não têm frequência, que passem a fazer uma consulta de rotina, pelo menos, ao ano - os mais jovens, por exemplo.

## Dr. Rubens, o senhor teria mais alguma orientação?

É preciso ter hábitos de vida saudáveis, ligados à questão da atividade física. Não é questão de academia. Não somos contra academia, mas você pode começar dentro da sua casa e fazendo atividades diversas: desde o trabalho doméstico até a questão das caminhadas, bicicletadas, se você jogou tênis de mesa um dia, peteca. Então, a

atividade física é fundamental, alongamento também. Alimentação saudável é extremamente importante. Não fazer refeições grandes, prato muito cheio. Fracione melhor a sua refeição. Faça três, quatro frações de refeição: ao invés de comer meio quilo, coma 300 gramas; duas horas depois, mais 100 gramas e daí mais uma refeição de 300. Faça várias refeições ao dia, que é muito mais saudável. O prato deve ser extremamente equilibrado: uma pequena quantidade de proteína, que é ligada à questão da carne branca, de preferência, que é o peixe ou frango; um pouquinho de carne vermelha é possível; mas, tire a carne gorda. A partir daí, o seu prato deve ser variado em questão de grãos: ele deve ter cereais, o arroz e o feijão. Mas, sobretudo, muita verdura e muito colorido no prato: tomate, pimentão vermelho, amarelo. Buscar uma variedade de cores no seu prato: pode ter certeza que ali estão as vitaminas e os sais minerais adequados. A questão das hortaliças, de maneira geral, a couve; e a questão da alface: sempre presentes na sua vida. "Mas eu não gosto". Gente, passe a gostar um pouquinho, passe a diversificar um pouquinho. O óleo deve ser um óleo mais leve. Evite as frituras, o fumo, o álcool. O álcool, em pequena dose, ele é até saudável. Mas, quando ele foge, aquele que você começa a esquecer, começa a cair, começa a trombar, é extremamente danoso. Chega uma hora, ele toma conta da sua vida e você não sai mais dele.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1260 - 23/11/2015 – Saúde do homem