

Homem é aquele que sabe se cuidar

Muitas vezes tomar conta da saúde acaba sendo mais um incômodo do que um prazer: achar tempo para saúde com contas a pagar, família e trabalho não é tarefa fácil. Mas isso é porque você não imagina que os benefícios de cuidar da sua saúde resultam em uma melhor qualidade de vida, ou seja, na possibilidade de aproveitar ao máximo cada momento, com o seu corpo em equilíbrio.

Boa saúde não é apenas a ausência de doenças:

é um estilo de vida. Inclui dormir o suficiente, esfriar a cabeça depois de um dia estressante, realizar escolhas sábias à mesa, não fumar, consultar o médico regularmente, realizar todos os exames recomendados – e, principalmente, ser bom para si mesmo.



Guarde essa medida: 94 cm

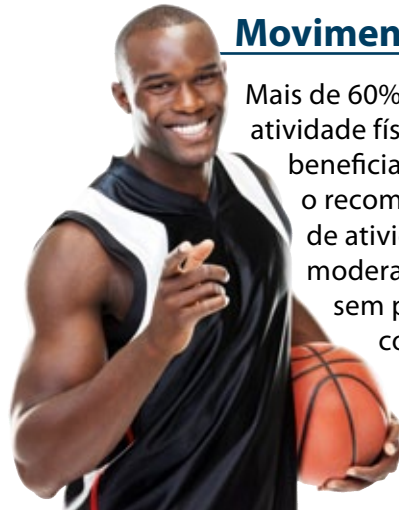
De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, é esta medida que transforma um abdome masculino fora de forma em um risco. A partir daí, a incidência de doenças é muito maior. O aumento da gordura abdominal está relacionado a problemas de saúde. Segundo as estatísticas, depois de 94 cm aumenta a incidência de doenças como diabetes, colesterol elevado e problemas cardiovasculares, com maior risco de derrame (AVC) ou infarto.

Acima dos 40 anos, o risco aumenta. Por isso, vale a pena controlar o peso, comendo menos gordura e açúcar, e mais carnes magras, verduras e frutas.

Gordo, eu?

A obesidade entre os homens está em alta em quase todo o mundo – e os especialistas temem que ainda vá piorar. Como ter certeza: pela medida do IMC (índice de massa corporal), dividindo-se o peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado (Kg/m²). IMC igual ou acima de 25 indica sobrepeso e igual ou acima de 30 indica obesidade. Todos os homens devem verificar seu peso pelo menos uma vez ao ano.

Movimente-se



Mais de 60% dos homens não fazem atividade física suficiente para beneficiar a saúde. Para adultos, o recomendado são 30 minutos de atividade de intensidade moderada (aquela que você faz sem perder o fôlego, de forma constante, e que provoca transpiração) cerca de cinco vezes por semana.

Essas são orientações da Organização Mundial de Saúde – e de um estudo publicado na revista Science, feito pelos pesquisadores Dr. James Levine e Dr. Michael Jensen da Clínica Mayo, nos Estados Unidos. Segui-las não toma muito tempo nem custa caro – você pode caminhar, por exemplo – mas exige compromisso. Pense em várias maneiras de ficar em forma e se sentir bem, como dançar, fazer jardinagem, nadar, pedalar, caminhar no calçadão e jogar bola com os amigos.

Prevenir para aproveitar a vida

Super-Homem, só em histórias em quadrinhos. Por isso, saiba quais são os vilões a serem derrotados com os exames preventivos (check-up).

Câncer de pulmão

No Brasil, o câncer de pulmão é o que mais faz vítimas. O Instituto Nacional de Câncer estima que em 2011 cerca de 28 mil pessoas serão diagnosticadas com câncer de pulmão no Brasil, o tipo que mais mata no país, sendo 18.000 homens e 10.000 mulheres.

Arteriosclerose

É o processo de estreitamento das artérias, que pode levar ao infarto (ataque cardíaco) e ao acidente vascular cerebral (derrame cerebral). Daí a importância de exames preventivos de rotina, que possam identificar este processo logo no início.

Hipertensão arterial

O aumento da pressão nas artérias pode danificar vários órgãos, levando por exemplo ao infarto, à insuficiência cardíaca congestiva (coração “fraco”) e ao acidente vascular cerebral (AVC). Pressão arterial menor que 130/85 mmHg é considerada normal.

Pressão entre 130/85 e 139/89 é sinal de alerta.

Pressão igual ou maior que 140/90 mmHg é considerada alta e um médico deve ser procurado. Quando as pressões sistólica (máx.) e diastólica (mín.) situarem-se em categorias diferentes, a maior é que deve ser utilizada para a classificação.

Fonte: VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2010.



Diabetes

Grande parte dos alimentos que ingerimos é transformada em glicose. Para entrar nas células, onde será usada como fonte de energia, essa glicose precisa de insulina. Quando se tem diabetes, o corpo não produz insulina ou não produz o suficiente, ou ainda, a insulina produzida não funciona adequadamente. Daí o aumento da quantidade de glicose no sangue.

Os exames regulares das taxas de açúcar no sangue reduzem em 50% a ocorrência de complicações causadas pelo diabetes e permitem seu diagnóstico precoce.



Câncer de próstata

O principal problema continua sendo a falta de informação. A maioria dos brasileiros desconhece a importância do diagnóstico precoce do câncer da próstata, glândula do aparelho genital masculino, localizada abaixo da bexiga e na frente do reto, responsável pela produção de 30% do líquido seminal (esperma). Esse desconhecimento faz com que cerca de 40% dos casos de câncer sejam diagnosticados em fase avançada, geralmente a partir dos 60 anos, reduzindo as chances de cura.

Todo homem a partir dos 40 anos (caso tenha história de câncer de próstata na família) ou 45 anos, deve ser avaliado por um médico urologista. Por mais indesejado que seja, o toque retal é indispensável.

É ele que permite avaliar o tamanho da glândula, sua consistência, uniformidade e mobilidade. Até 30% dos casos de câncer de próstata podem apresentar níveis sanguíneos normais de PSA (Antígeno Prostático Específico, geralmente ligado ao câncer).

Daí a importância do toque.

Tenha o controle da sua saúde



✓ Faça 30 minutos de exercícios (caminhada, natação, andar de bicicleta, vôlei ou outro esporte de sua preferência) cinco vezes por semana. Atividades físicas ajudam a controlar a pressão arterial, reduzir o estresse, perder peso e aumentar a taxa

de colesterol “bom” (HDL). Consulte um médico antes de iniciar um programa de atividade física.

- ✓ Pare de fumar: o cigarro causa diversos tipos de câncer, mau hálito, doenças cardíacas, escurecimento dos dentes e impotência sexual.
- ✓ Não pense em comer, pense em se alimentar: com frutas, legumes, verduras, grãos e carnes magras. Diminua o sal da comida. Seu coração agradece e sua pressão também.
- ✓ Recompense-se por um dia de trabalho: durma bem. O sono adequado pode contribuir para normalizar a pressão arterial e os níveis de colesterol do sangue.
- ✓ Consulte seu médico regularmente e faça os exames de check-up recomendados para a sua faixa etária. Seja feliz. Isso faz bem para o espírito. Já fez alguma coisa que lhe deu prazer hoje?

CONTACT CENTER / SAC
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.332-1

Unimed 
Rio

O MELHOR
PLANO DE SAÚDE É VIVER.
O SEGUNDO MELHOR
É UNIMED.

Saúde do Homem



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br

