



A Secretaria de Programas e Benefícios Sociais – Secbe disponibilizará aos servidores e beneficiários do Programa de Assistência aos Magistrados e Servidores do TRF 1ª Região boletim informativo mensal eletrônico, Portal da Saúde, na página da Secbe/Pro-Social na intranet e na internet, a fim de oferecer informações sobre saúde, promovendo um contato dos servidores/beneficiários com o Programa.

No número inicial, veicularemos dois tópicos do artigo “Prevenção não tem idade” da revista *Promovendo Saúde, Prevenindo Doenças*, publicação especial da União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde – Unidas.

Esperamos que este espaço constitua ponto de encontro, tornando-se atrativo para todos os usuários, que ficam desde já convidados a colaborar.

Envie sugestões para os próximos informativos.

Boa leitura!!!

Marcos de Oliveira Dias
Diretor da Secbe

A Saúde do Homem

O homem moderno cada vez mais está lidando com questões como compartilhar a educação dos filhos e dividir com a mulher atividades até então exclusivamente femininas. Sua preocupação com a saúde aumenta a cada dia e reflete, por exemplo, na diminuição do número de fumantes, no desenvolvimento de bons hábitos alimentares e na prática regular de atividade física.

Porém, ele também paga o preço da modernidade, sendo acometido por uma grande lista de doenças relacionadas ao estresse, tais como problemas gastrointestinais, cardiovasculares e dermatológicos, entre outros.

Uma das doenças mais comum entre os homens é o câncer de próstata, que aumentou de forma explosiva nos últimos anos. Estatísticas mostram que cerca de 50 mil casos novos ocorrem por ano, acometendo homens com idade superior a 50 anos. A boa notícia é que é tratável e os índices de cura são animadores, desde que detectado precocemente.

Os principais sintomas do câncer de próstata são dificuldade para urinar, jato de urina mais fraco e necessidade de urinar em intervalos curtos ou várias vezes durante a noite.

O diagnóstico é feito pelo exame clínico (toque retal) e pela dosagem do antígeno prostático específico (PSA), que podem indicar a necessidade de uma ultra-sonografia.

O acompanhamento médico e o tratamento, nos casos de diagnóstico, é fundamental, bem como o apoio familiar, pois a nova situação altera a vida do homem. Medo do tratamento causa ansiedade, agressividade e depressão.

A participação da família, atitudes compreensivas e acolhedoras são imprescindíveis para que o homem enfrente o problema e faça o tratamento adequado.

Tumor colorretal Diagnóstico precoce é fundamental

O câncer do intestino grosso, chamado também de tumor do cólon e do reto ou colorretal, trata-se de um dos tumores mais fre-

qüentes entre homens e mulheres no mundo ocidental. É o quinto câncer mais diagnosticado no Brasil e o segundo na região Sudeste. Quando descoberto tardiamente pode ser fatal.

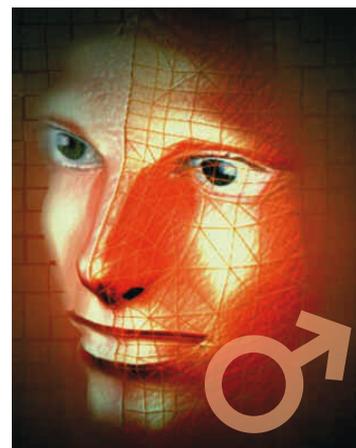
Por isso é tão importante a sua detecção precoce, quando a possibilidade de cura é de 70% e a sobrevida ultrapassa 90%.

Nessa fase bastante inicial, o câncer do intestino pode ser curado por meio de cirurgia. Em casos mais avançados ainda há possibilidade de cura, porém, tornam-se necessárias operações maiores e associação de quimioterapia e/ou radioterapia.

Essa doença que atinge o cólon e o reto é facilmente evitável. Quase sempre inicia-se através de um pólipó (lesão benigna que se desenvolve na mucosa do intestino grosso e não causa sintomas) e que pode se transformar em câncer com o tempo. Quando um pólipó é retirado do intestino durante exame de colonoscopia está impedindo-se que ele se transforme em câncer. O procedimento desse exame consiste na introdução de um tubo flexível no reto do paciente sedado, permitindo examinar toda a superfície interna do intestino grosso e, se necessário, fazer biópsias ou retiradas dos pólipos.

Qualquer pessoa pode ter pólipos ao longo da vida. Na sua origem, influenciam fatores ambientais (alimentação) e hereditários. Alguns hábitos podem facilitar o aparecimento de pólipó e de câncer: o fumo, o consumo de dieta rica em gorduras e pobre em fibras, ingestão freqüente de álcool e de alimentos com corantes artificiais. Cerca de 10% desses cânceres são ligados a fatores genéticos. Hoje, são reconhecidas famílias com uma tendência maior para desenvolver câncer colorretal, e por meio de testes genéticos pode-se definir aqueles que apresentam maior risco. Quem tem histórico deste tumor na família tem risco mais elevado de desenvolvê-lo.

Os sintomas da doença são muito variáveis, como alteração de hábito intestinal, vontade freqüente de ir ao banheiro, com sensação de evacuação incompleta; dor ou desconforto abdominal (gases e/ou cólicas); perda de peso sem razão aparente; cansaço, fraqueza ou anemia; e perda de sangue nas fezes. Nem todo sangramento pelo ânus significa hemorróidas.



A prevenção baseia-se na alteração do hábito alimentar, fazendo uma dieta equilibrada e balanceada, ingerindo bastante fibras, vegetais, legumes frescos, cereais e frutas. Deve-se também evitar as carnes defumadas, as assadas na brasa, as gorduras animais, o álcool e o fumo. Pessoas com parentes com câncer colorretal e aquelas acima de 50 anos devem fazer avaliações periódicas para detecção precoce deste câncer.

No entanto, adultos com os sintomas já citados, com mais de 40 anos de idade e portadores de anemia, apresentam indicação absoluta para se submeter a colonoscopia, já que nessa faixa etária o câncer do lado direito do intestino é a causa mais freqüente de anemias. Lembrando que quando diagnosticada precocemente, essa doença oferece excelente prognóstico.