

II Estudo SulAmérica de Saúde

O homem e a falta de cuidados com a saúde

Sedentarismo e obesidade estão entre os principais erros cometidos pelo público masculino; exame de próstata ainda é um tabu

Resumo

O perfil de saúde do homem brasileiro, levantado em pesquisa inédita realizada pela SulAmérica Saúde, aponta altos e constantes índices de fatores de risco. O mais grave é que os homens se expõem a problemas facilmente evitáveis.

- ▶ Os casos de homens sedentários são elevados e crescentes, chegando a 60% da população masculina no mundo corporativo;
- ▶ A falta de atividade física coloca os homens em altos patamares de sobrepeso e obesidade, também na casa de 60%;
- ▶ 20% da população masculina possui pressão arterial elevada, porém apenas 7,9% tem conhecimento sobre a existência da doença;
- ▶ O número de homens acima de 40 anos que não realiza exames preventivos de câncer de próstata é de 6,2%. Esta é a faixa etária em que os exames são obrigatórios e regulares.

A análise do resultado do levantamento da SulAmérica realça alguns pontos que merecem destaque:

- ▶ O homem tem mais tempo que a mulher para os cuidados com a saúde, principalmente por não ter a jornada dupla presente entre o público feminino;
- ▶ A falta de cuidados com a saúde ocorre porque o homem não tem o hábito de fazer exames de rotina;
- ▶ Mesmo tendo um plano de saúde, o homem prefere utilizar os serviços em última instância;
- ▶ Cuidados preventivos não integram o cotidiano masculino;
- ▶ Por esses motivos, o homem pode ser considerado mais negligente do que a mulher quando o assunto é saúde.

O estudo foi feito a partir de uma avaliação do perfil de saúde e estilo de vida de 26.011 homens, clientes do seguro saúde da SulAmérica, localizados em 12 Estados do Brasil. Tais informações foram colhidas pelo Saúde Ativa, programa desenvolvido pela seguradora com foco em promoção à saúde e prevenção de doenças e suas complicações.

Conclusão

A falta de cuidados e de acompanhamento médico dos homens pode resultar em:

- ▶ Aumento no índice de doenças como: hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, diabetes e derrames;
- ▶ Crescimento dos casos de câncer;
- ▶ Surgimento de disfunção erétil.

Orientações para manter a qualidade de vida:

- ▶ Acompanhamento médico de rotina
- ▶ Alimentação saudável
- ▶ Atividade física regular
- ▶ Equilíbrio entre a vida profissional e atividades de lazer, hobby ou passatempo

O homem atual

Quando falamos do homem da atualidade é possível observar alguns contrastes em comparação com o sexo feminino. O primeiro ponto é que, comprovadamente, as mulheres vivem mais do que os homens. Segundo os últimos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados em 2007, no ano de 1980, as mulheres possuíam uma esperança de vida ao nascer de 66 anos, enquanto os homens viviam em média 59,6 anos – uma diferença de 6,4 anos. Mais de duas décadas depois, as mulheres brasileiras já estavam vivendo, em média, 7,6 anos a mais que os homens. Ou seja, a expectativa de vida para as mulheres gira em torno de 76,4 anos e para os homens, 68,8.

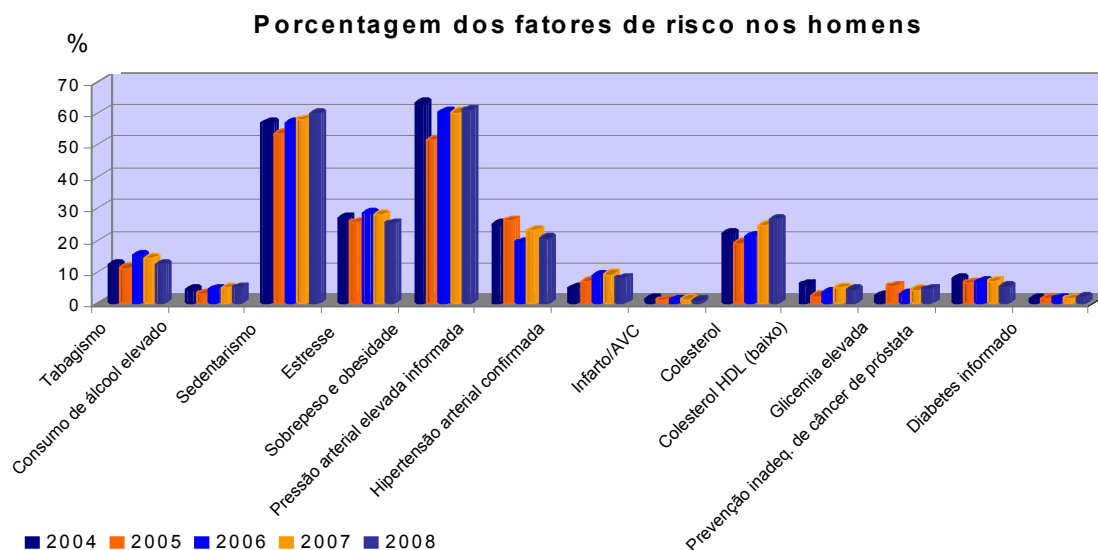
Isso acontece por diversos fatores, como genéticos e hormonais que, quando aliados aos grandes vilões da atualidade relacionados ao estilo de vida, transformam os homens em alvos fáceis para graves problemas de saúde. O número de homens sedentários é grande e tem crescido com os anos. Tal fator impulsiona o aumento de obesos e casos de colesterol elevado. O resultado desse descuido é o agravamento de problemas como acidente vascular cerebral (AVC) e hipertensão. Segundo o cardiologista Roberto Viana é possível verificar que os indivíduos do sexo masculino apresentam maior risco no desenvolvimento de doenças cardiovasculares quando comparados com o sexo feminino. “O infarto é o problema de saúde que mais mata em todo o mundo. Os dados levantados pela SulAmérica mostram que 8% dos homens têm risco de infarto alto ou médio, decorrente de um conjunto de fatores de risco relacionados a hábitos e estilo de vida, como colesterol alterado, pressão arterial elevada, tabagismo, diabetes, que associados à idade tendem a aumentar ainda mais. Isso significa dizer que este grupo tem mais de 10% de probabilidade de sofrer um infarto nos próximos 10 anos”, afirma o especialista.

Mesmo com as altas chances de surgimento de problemas cardíacos, é curioso notar que os homens têm uma característica a seu favor: consideram-se mais tolerantes ao estresse. Se comparado com mulheres com o mesmo perfil – trabalhadoras e que possuem seguro saúde – esse número de homens é quase 50% inferior.

Com uma realidade diferente das mulheres, os homens conseguem lidar melhor com o tempo. Mesmo com uma rotina puxada no trabalho, ele arruma espaço na agenda para os momentos de lazer e confraternização com amigos, como *happy hours*, partidas de futebol (jogadas ou assistidas) e um churrasco.

Outras válvulas de escape, porém com efeitos nocivos, são o cigarro e o álcool. O número de fumantes masculinos é considerado elevado e o percentual de pessoas que consomem uma quantidade de álcool acima do normal é de chamar a atenção. Todos esses pontos são agravados quando analisados junto a fatores de risco clássicos como histórico familiar, faixa etária e índice de massa corpórea elevado.

O **II Estudo SulAmérica de Saúde** tem como finalidade identificar os principais fatores de risco entre os homens e alertar a população quanto à necessidade de acompanhamentos rotineiros. Nesta pesquisa, a seguradora considerou um universo de 26.011 avaliações feitas entre 2004 e 2008 com segurados de mais de 200 empresas clientes da companhia em 12 Estados brasileiros. A faixa etária predominante entre os homens varia de 20 a 49 anos.



Sedentarismo e obesidade estão no topo da lista

Sabe-se que o único responsável por manter a saúde em dia é o próprio indivíduo e, muitas vezes, suas escolhas não são as mais apropriadas. Ter uma alimentação saudável, fazer exercícios regularmente e realizar exames preventivos indicados pelo seu médico são fatores determinantes e que contribuem para uma manutenção efetiva da saúde. E é no descuido com esses pontos que mora o real perigo.

Mesmo que o indivíduo tenha predisposição genética para algum tipo de doença, ele ainda pode optar por ter uma vida ativa ou sedentária, fumar ou não fumar, beber ou não beber.

Os principais desafios impostos pela vida contemporânea expõem a população a fatores de risco que podem impactar de forma negativa na saúde. Entre o público masculino, um dos principais pontos é o elevado e crescente índice de sedentarismo. O estudo aponta que, em 2008, esse percentual atingiu a casa dos 60%, quando em 2004 era de 56%. Considerada a doença do século por muitos profissionais da área de saúde, o sedentarismo é responsável por dois milhões de mortes por ano no mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Como consequência, pessoas sedentárias podem desenvolver doenças como hipertensão, infarto, obesidade, depressão, diabetes e aumento do colesterol total, entre muitas outras. Além disso, o sedentarismo é visto como o principal fator de risco para a morte súbita e sua solução está diretamente ligada a realização de atividade física de forma regular. Ainda que elevado, o percentual de homens sedentários é menor que o observado nas mulheres, que chegou a 73 % do total no ano passado.



Esse cenário se repete quando o assunto é estresse. Com um número médio de 25% ao longo de quatro anos de pesquisa feita pela SulAmérica Saúde, o percentual de homens que se consideram estressados é quase metade do índice detectado nas mulheres¹. A depressão, uma das doenças decorrentes do estresse, também afeta menos o sexo masculino. Um dado que chama a atenção na pesquisa e merece destaque é o tabagismo, cujos reflexos são de conhecimento comum da população e, mesmo assim, ainda atinge um número significativo de pessoas. Segundo o estudo, a população fumante chegou à casa dos 11% em 2008. Entre os homens, este índice é um pouco maior, 12%, o que mostra que eles fumam mais que a média das pessoas que estão no ambiente corporativo fonte dessa pesquisa. Segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), só no Brasil esse índice é de 16%.

Outro fator de risco da atualidade é o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, considerado um sério problema de saúde pública, pois pode causar diversos desvios físicos e psíquicos, além de resultar no aumento do número de acidentes de trânsito. Diferentemente das mulheres, cujo dado não ultrapassa 1%¹, o percentual de homens que consomem álcool excessivamente, em 2008, chegou a 5%. Isso quer dizer que esses indivíduos estão consumindo mais de 21 unidades de álcool por semana, ou seja, os homens estão bebendo mais de 21 copos de chope (de 200ml) neste período. Veja tabela abaixo com dados de referência para homens e mulheres. É importante ressaltar, que esta medição trata do consumo exagerado de álcool e não da dependência dele.

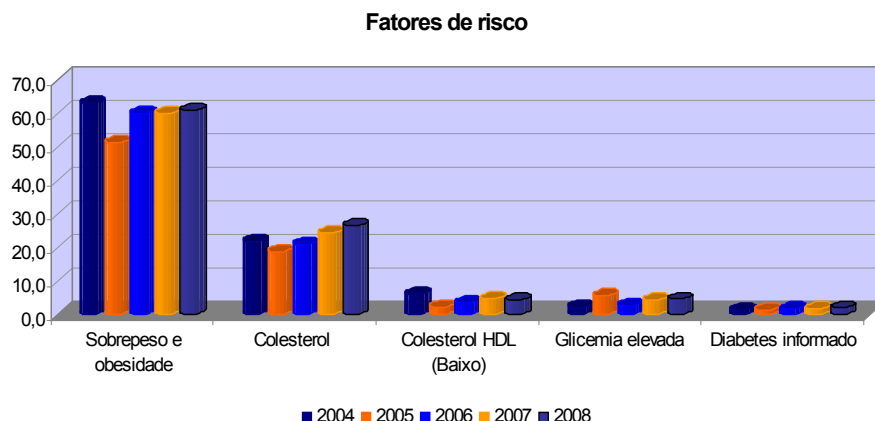
¹ Fonte: I Estudo SulAmérica de Saúde – Saúde da Mulher

Valores de Referência		
Risco em pessoas saudáveis	Mulheres	Homens
Baixo	Menos de 14 unidades por semana	Menos de 21 unidades
Moderado	15 a 24 unidades por semana	22 a 34 unidades por semana
Elevado	25 a 35	35 - 49
Muito elevado	35 ou mais unidades por semana	50 ou mais unidades por semana

1 unidade = 10 a 12gr de álcool

Bebidas fermentadas (cerveja, chope, vinho) – 1 copo ou 1 taça = 1 unidade

Bebidas destiladas (conhaque, whisky, vodca, pinga) – 1 dose (50ml) = 2,5 unidades



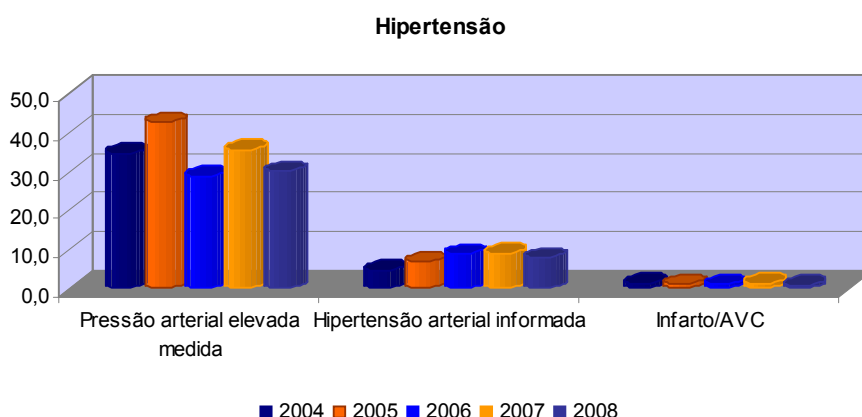
Caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a obesidade decorre de vários fatores, sejam eles genéticos ou ambientais. Com sérias implicações na saúde, a obesidade é considerada atualmente uma epidemia. E os números reforçam a afirmação. Dados da OMS destacam que quase 10% dos orçamentos de saúde em países ocidentais estão hoje relacionados à obesidade.

Naturalmente, o excesso de peso tende a aumentar com a idade de modo mais rápido para os homens e de modo mais lento, porém mais prolongado, para as mulheres. Segundo estatísticas da SulAmérica Saúde, o número de homens obesos aumentou 2 p.p. de 2004 para 2008, passando de 15% para 17%. Já o índice de homens com sobrepeso atingiu a casa dos 44% em 2008, quase o dobro se comparado às mulheres (26% em 2008).

A obesidade, associada a fatores como sedentarismo e hábitos alimentares inadequados, está entre as causas da elevação no índice de colesterol nos indivíduos, visto por muitos como uma espécie de bomba-relógio no organismo, o que não é inteiramente verdade. O colesterol por si só é parte vital do corpo humano, porém, quando em excesso, torna-se extremamente prejudicial. Nota-se que, no levantamento da SulAmérica Saúde, o índice saltou de 2004 para 2008, passando de 21,8% para 26,4% entre os homens que participaram da pesquisa.

Uma preocupação a mais

A pressão arterial normal num adulto alcança um valor máximo de 140 mmHg (milímetros de mercúrio) e mínimo de 90 mmHg. Valores maiores indicam hipertensão e podem causar o desenvolvimento de doenças cardiocirculatórias. A incidência de pressão alta é observada em relação à idade e sexo (sendo mais comum nos homens do que nas mulheres e em pessoas de idade mais avançada do que nos jovens), à genética (pessoas com antecedentes familiares de hipertensão têm maior predisposição a sofrer da mesma doença), ao estresse e ao excesso de peso (obesidade).



No estudo da SulAmérica Saúde constatou-se que 20,3% do público masculino apresenta pressão arterial elevada, considerada uma condição grave que pode provocar derrames cerebrais, infarto do miocárdio e insuficiência renal. Esse número é menor em relação a 2004, quando chegava a 24,7% dos entrevistados e abaixo do patamar atingido em 2005, quando o índice chegou a 26%.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, a cada ano, pelo menos 7,1 milhões de pessoas morrem em decorrência da pressão alta. No Brasil, acredita-se que cerca de 20% da população brasileira adulta seja hipertensa.

É importante saber que a hipertensão muitas vezes é “silenciosa”, isto é, a pessoa não sente nada, dando-se conta somente quando algumas de suas complicações aparecem. Por conta desse quadro, a SulAmérica levantou também o número de homens cientes de que convivem com a doença. Do total analisado, apenas 7,9% dos homens informaram que tinham pressão alta. O agravante nesta descoberta é que, não sentindo nada, o paciente não faz o tratamento adequado. A hipertensão pode ser controlada com uso de medicamentos e, o mais importante, com a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Exame de próstata: um eterno tabu

O câncer de próstata – o terceiro tipo de câncer mais comum entre os homens, depois dos de pele e pulmão – mata 27 mil por ano no Brasil e avança motivado pelo medo, pela desinformação e pelo preconceito.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), no Brasil, o câncer dessa natureza atinge cerca de 280 mil homens por ano, mas ainda é pouco divulgado.

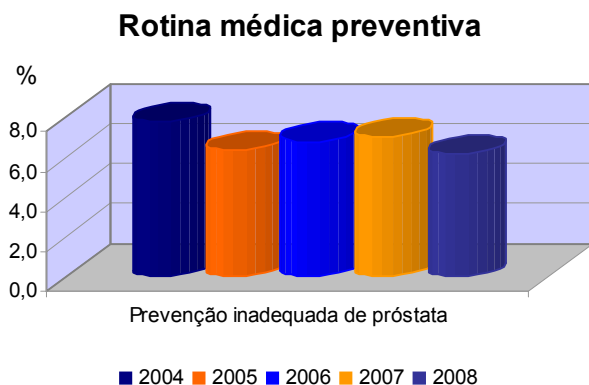
Sabe-se que a probabilidade de câncer de próstata aumenta naturalmente com o envelhecimento do homem. Mas, além da idade avançada, os antecedentes familiares elevam o risco de surgimento da doença em três vezes. Também a exposição a substâncias químicas utilizadas na indústria de fertilizantes, chumbo, cromo, cádmio e borracha é propícia ao aparecimento da doença. Dietas ricas em gordura animal, o fumo e o uso de esteróides anabolizantes que afetam os hormônios também contribuem para o surgimento deste tipo de câncer.

O câncer de próstata é uma doença que pode ser prevenida por meio de acompanhamento médico adequado. À medida do envelhecimento da pessoa, podem surgir alterações no organismo, tanto que o maior índice de câncer de próstata, habitualmente, ocorre na terceira idade.

Na adolescência, a próstata pesa aproximadamente 15 a 20 gramas. Mas com o passar do tempo, esta glândula começa a crescer de forma acelerada, o que pode acarretar em complicações para a saúde e para o bem-estar. O levantamento apontou que 6,2% dos homens não fazem um acompanhamento preventivo adequado de próstata. Este percentual inclui homens acima de 40 anos, faixa etária na qual o exame torna-se obrigatório, com necessidade de um acompanhamento periódico.

Mesmo sendo um número elevado quando consideramos o público abordado, este é o menor índice constatado desde o início do estudo. Em 2004 o número chegou próximo a casa dos 8%.

Os sintomas mais comuns que podem indicar problemas na próstata são urinar frequentemente à noite, dificuldade na hora de urinar, dor persistente nas costas e presença de sangue na urina.



Para entender o perfil do homem contemporâneo

O homem tem uma postura muito peculiar, que difere do comportamento feminino em diversos aspectos. Um deles é o cuidado com a saúde. É constatado que os homens realizam consultas médicas quando já estão num estágio mais avançado da doença ou da dor, evitando as consultas preventivas. Segundo

pesquisa realizada pelo Núcleo de Estudos de Saúde Coletiva da UFRJ, o número de homens que procuram os serviços de emergência e são internados em situação grave é superior ao de mulheres. Apesar de a mulher moderna também negligenciar a prevenção, muito por conta de seu novo papel na sociedade, elas ainda procuram mais os serviços de saúde, declaram mais suas doenças, consomem mais medicamentos e se submetem a mais exames que os homens.

“Apesar de terem um seguro saúde, ou seja, de serem cobertos pelo sistema de saúde privado, os homens ainda não se cuidam adequadamente seguindo as devidas orientações médicas. Exemplo disso são os índices crescentes de sedentarismo (60%), obesidade (44%) e de falta de prevenção para o câncer de próstata (6,2%)”, constata o diretor de Prestadores e Serviços Médicos da SulAmérica, Roberto Galfi.

Esses aspectos servem para entender um pouco da postura dos homens em questões levantadas pelo Programa de Orientação a Saúde da SulAmérica, que acompanha segurados de todo o País no tratamento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doença coronariana e doença pulmonar crônica.

1) Adesão ao Programa (aceitar participar ou não)

Observa-se que os homens aceitam participar do programa, porém em menor proporção que as mulheres, numa relação aproximada de 1,8 mulher para cada homem.

2) Motivos mais frequentes de não-aceitação pelos homens

- Não acham necessário
- Falta de tempo
- Dificuldades de assumir compromissos (horários, por exemplo)
- Afirmam já terem acompanhamento médico

3) Os homens aderem bem as recomendações?

Sim, porém com mais dificuldade do que as mulheres. Alguns necessitam vivenciar uma intercorrência clínica para iniciarem o processo de adesão. Um dado interessante é de que os homens casados e idosos aderem melhor que os solteiros e adultos jovens.

4) Quais os pontos mais fáceis e mais difíceis de serem trabalhados?

Adesão	Homens	Mulheres
Médico	Fácil	Fácil
Atividade física	Fácil	Difícil
Dieta	Difícil	Fácil
Abandono do álcool	Difícil	Difícil
Abandono tabagismo	Difícil	Difícil
Stress	Fácil	Difícil
Automonitoramento	Difícil	Fácil
Uso medicamento	Fácil	Fácil

5) Os resultados obtidos com o programa são os mesmos para ambos os sexos?

Sim, porém foi constatado que os homens demoram mais a aderir às recomendações que as mulheres e, consequentemente, os resultados aparecem num prazo maior. Mas, a partir da adesão, os resultados são observados mais rapidamente.

Comentário: Uma observação interessante é que, apesar de o homem demorar mais na aderência às recomendações, quando esta ocorre, alguns homens são mais rigorosos do que as mulheres no tratamento. Passam a procurar o médico com mais facilidade, pois acreditam em soluções mais práticas, como por exemplo, o uso de medicamentos.

Dicas Saúde Ativa

Alimentar-se bem

Este é o primeiro passo para ter um corpo sadio e resistente a doenças. Comer bem é comer de tudo um pouco, com moderação e equilíbrio. Para prevenção de doenças é fundamental que se inclua nas refeições, ao menos, cinco porções de frutas e vegetais todos os dias.

Vida Ativa

Ter uma vida ativa não significa ser atleta e sim, aproveitar todas as oportunidades para se movimentar, como por exemplo, usar as escadas ao invés do elevador e não perder as oportunidades de caminhar, como parar o carro longe do local de trabalho, ou deixar o carro em casa para ir a lugares onde é possível ir a pé. As recentes pesquisas recomendam que procuremos ser ativos por, pelo menos 30 minutos, de maneira contínua ou intervalada, ao menos cinco dias por semana. Além disso, nos momentos de lazer, devemos procurar estar em contato com a natureza, sermos mais ativos e realizarmos atividades com amigos e familiares.

Hábitos Saudáveis

Dormir bem é um dos hábitos mais saudáveis que existem, pois é durante o sono que ocorre a reposição das energias. Depois de 6 a 8 horas de sono, que é o tempo ideal para a maioria dos adultos, o corpo e a mente estão prontos para produzir e criar, e o sistema imunológico está ativo, protegendo o organismo contra as doenças.

Acompanhamento médico

Atuar preventivamente é a melhor forma de manter-se saudável. Para isso, o indivíduo deve procurar seu médico regularmente, que solicitará os exames necessários para realizar o diagnóstico. Esse cuidado é essencial para identificar o quanto antes possíveis doenças e realizar o tratamento mais adequado.

O que é o Programa Saúde Ativa?

O Saúde Ativa é um conjunto de programas com foco em promoção à saúde e prevenção de doenças ou suas complicações. Ele inicia com o levantamento do perfil de risco para o desenvolvimento de doenças específicas, através de questionário, exames de colesterol total e glicemia e medição de pressão arterial, peso e altura. Com estes dados é feita a análise de risco e o participante recebe seu relatório com orientações específicas de acordo com o resultado encontrado. A empresa recebe os dados estatísticos do grupo auxiliando no desenvolvimento de ações em promoção da saúde no ambiente de trabalho (alimentação saudável, estresse, atividade física e cessação do tabagismo).

Os segurados que já possuem doença crônica, como diabetes e hipertensão, podem participar do Programa de Orientação à Saúde onde receberão orientação e acompanhamento por equipe multidisciplinar e suporte para situações de emergência.

Hoje a SulAmérica é referência no mercado quando o assunto é promoção da saúde. Com mais de sete anos, o programa já atendeu mais de 143 mil segurados em mais de 400 empresas em todo o País. O papel da seguradora está em oferecer meios para que as organizações melhorem os hábitos de vida de seus funcionários e mobilizem as pessoas para isso.