

O que devem fazer os homens para permanecerem saudáveis

Que assuntos sobre a minha saúde devo abordar com o meu médico?

Fale com o seu médico sobre a alimentação, exercício e fatores de risco de doenças, incluindo o cancro. Deve solicitar-lhe conselhos sobre o que é necessário para ter uma vida saudável, que rastreios deve efetuar e com que periodicidade. De igual forma, deve indagar se há necessidade de renovar as suas vacinas. Para além de tudo isto, deve procurar sempre mantê-lo informado sobre o seu historial de saúde, assim como da sua família.

O que posso fazer para ter uma alimentação saudável?

- Desfrute das refeições e procure que elas sejam variadas, não esquecendo de incluir em algumas delas o peixe.
- Não coma demais. Evite grandes refeições, nomeadamente ao jantar.
- Inclua sempre nas suas refeições a fruta e os legumes (num caso e noutra variados).
- Beba leite desnatado ou com baixo teor de gordura. Caso tenha propensão para a digerir mal a lactose ou se sofrer de aerofagia, prefira o leite sem lactose.
- Reduza ao máximo possível a quantidade de sal em todos os seus alimentos.
- Beba água em vez de bebidas açucaradas.
- Evite as bebidas alcoólicas (nomeadamente as que têm maior graduação) e, se preferir o vinho ou a cerveja, ao almoço e ao jantar, procure não ingerir mais do que um copo em cada uma destas refeições.

Que tipo de exercício devo fazer, tempo e com que intensidade?

Um adulto precisa de, pelo menos, duas horas e meia de exercício semanal (de qualquer género) que pode ser dividido por períodos de tempo variados, mas que qualquer um deles seja acima de 10 minutos. Deve iniciar com exercícios de «aquecimento» de forma a evitar problemas musculares e articulares causados por esforços rápidos e intensos. Em seguida deve aumentar gradualmente o esforço e a intensidade de maneira a que possa também aumentar a frequência cardíaca. No mínimo, procure fazer uma caminhada, em passo rápido, pelo menos, duas a três vezes por semana.

Conselhos aos Doentes:



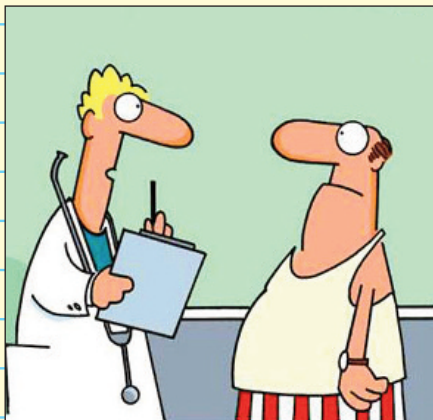
Procure que a sua alimentação seja variada, não esquecendo de incluir a fruta e os legumes.



Faça exercício pelo menos 2,5 horas por semana. Aumente gradualmente o esforço e a intensidade de maneira a aumentar também a frequência cardíaca.

O que devem fazer os homens para permanecerem saudáveis

Conselhos aos Doentes:



O seu médico de família é quem está melhor posicionado para indicar os exames que deve fazer, tendo em conta a sua idade, hábitos, profissão e história familiar, assim como a periodicidade com que os deve efetuar.

O que devem fazer os homens para permanecerem saudáveis, *continuação*

Que tipo de exames e com que periodicidade devem ser efetuados?

As longas listas de exames (incluindo o eletrocardiograma e a radiografia do tórax) que faziam parte do *check-up* anual do homem adulto, já não fazem mais sentido. Os estudos efetuados sobre a utilidade desses exames veio a demonstrar que a maioria deles não melhorava o nível de saúde nem diminuía a mortalidade e, pelo contrário, poderiam ter alguns riscos para o homem saudável.

Desta forma é o seu Médico de Família que está melhor posicionado para indicar quais os exames que deve fazer tendo em conta a sua idade, hábitos de vida, profissão e história familiar.

Também não existem consensos quanto à periodicidade do exame periódico de saúde e deverá ser o seu médico de família a estabelecer essa periodicidade em função dos resultados do exame anterior e dos seus riscos individuais.

Pode-se adiantar que para um homem de 50 anos, saudável, não fumador, nem com outros riscos específicos, os exames recomendados incluem a medição da pressão arterial, a determinação do Índice de Massa Corporal, o rastreio do consumo de tabaco e álcool, o rastreio de depressão, perfil lipídico, glicémia em jejum (se tiver uma pressão arterial superior ou igual a 135/80 mm Hg) e ainda o rastreio de cancro colorretal através da pesquisa de sangue oculto nas fezes, por exemplo. O rastreio de cancro da próstata (através da análise do PSA) já não está recomendado dado que os riscos do rastreio ultrapassam os benefícios. Também está recomendado atualizar a vacina anti-tetânica a cada 10 anos.

E se for fumador?

Se for fumador o maior benefício advém da cessação tabágica. Se tiver Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica deverá ainda fazer a vacinação anual contra a gripe. Os homens entre os 65 e os 75 anos que são ou já foram fumadores deverão também fazer o rastreio ecográfico de aneurisma da aorta abdominal.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico