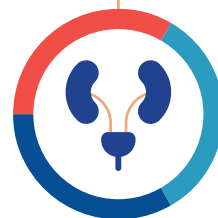


UM NOVO OLHAR PARA A SAÚDE DO HOMEM

Pesquisa mapeia as percepções
e os cuidados com a saúde de 2 405
brasileiros – e mostra de que forma
eles lidam com problemas como câncer
de próstata e doenças do coração

Apoio:  **astellas**





UMA LUZ PARA SUPERAR DESAFIOS

Extrair o imaginário e o comportamento de uma fração da sociedade e transformá-los em dados capazes de ajudar a nortear condutas e estratégias para os brasileiros cuidarem mais de sua saúde é o que tem nos motivado a construir pesquisas e ações baseadas em suas descobertas. O desafio da vez foi apurar como pensam e tocam a vida mais de 2 mil homens de todas as regiões do país, metade deles usuários do sistema público de saúde e quase dois terços com 40 anos ou mais.

Afinal, eles estão atentos a hábitos equilibrados e fatores de risco? Como enxergam problemas prevalentes como as doenças cardiovasculares e o câncer de próstata? O que têm incorporado à rotina para prevenir ou detectar precocemente essas enfermidades que comprometem a expectativa e a qualidade de vida? Com que frequência vão ao médico? Como anda a cabeça deles? Trazer respostas para essas questões relevantes em saúde pública foi o objetivo da pesquisa *Um Novo Olhar para a Saúde do Homem*, feita pela revista SAÚDE e pela área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril, em parceria com o Instituto Lado a Lado pela Vida e o apoio da farmacêutica Astellas.

O estudo foi desenvolvido por meio de questionários divulgados e respondidos via internet entre junho e julho de 2019. Seus dados gerais, comparações e cruzamentos (englobando leituras por faixa etária, região e rede de assistência à saúde) permitem vislumbrar avanços e problemas na adoção de um estilo de vida saudável, no acesso ao profissional e ao sistema de saúde, na realização de exames e na adesão a cuidados importantes, particularmente no contexto da doença cardiovascular e do câncer de próstata. Esperamos que os achados e aprendizados desta pesquisa possam balizar planos de conscientização, aperfeiçoar a conexão entre médico e paciente e, por que não, ajudar a erigir políticas públicas engajadas em melhorar a vida do homem brasileiro.

Diogo Sponchiato
Revista SAÚDE

Maurício Panfiló e Maísa Alves
Inteligência de Mercado - Abril

LADO A LADO SOMOS MAIS FORTES



A pesquisa *Um Novo Olhar para a Saúde do Homem* traz um recorte relevante sobre a percepção do brasileiro em relação ao tema e uma luz para que todos nós envolvidos — profissionais de saúde, governo, pacientes e entidades de saúde — possamos propor e criar políticas públicas capazes de melhorar a qualidade de vida da população masculina.

As mulheres, além de cuidar de si mesmas, são importantes figuras nos cuidados da saúde do homem, seja dos filhos, dos pais ou dos companheiros. Campanhas de conscientização voltadas para o público feminino tornaram um hábito o cuidado com a saúde. O mesmo precisava ser repetido com os homens. Com esse propósito, criamos o Instituto Lado a Lado pela Vida em 2008.

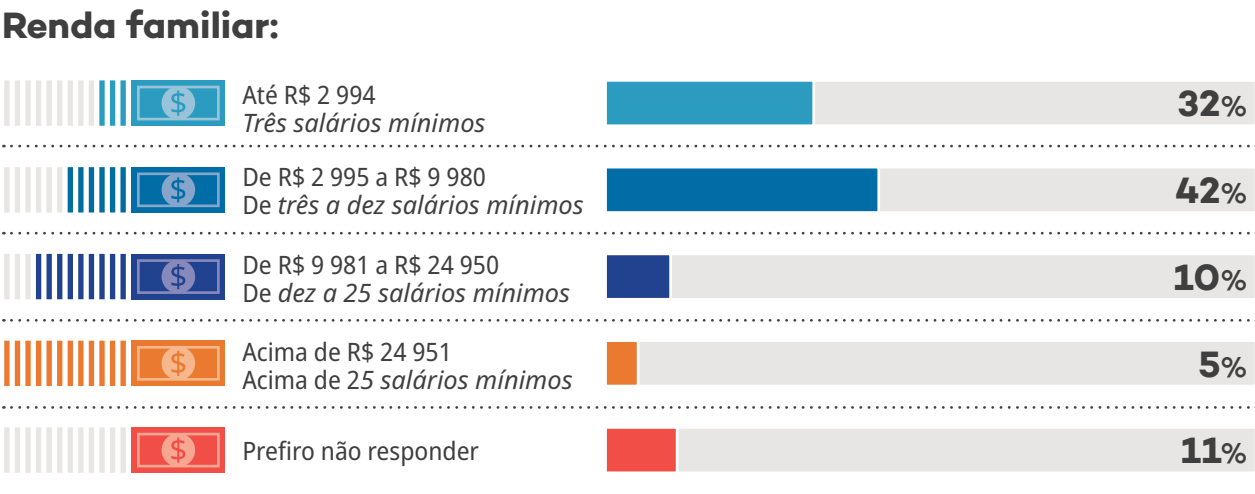
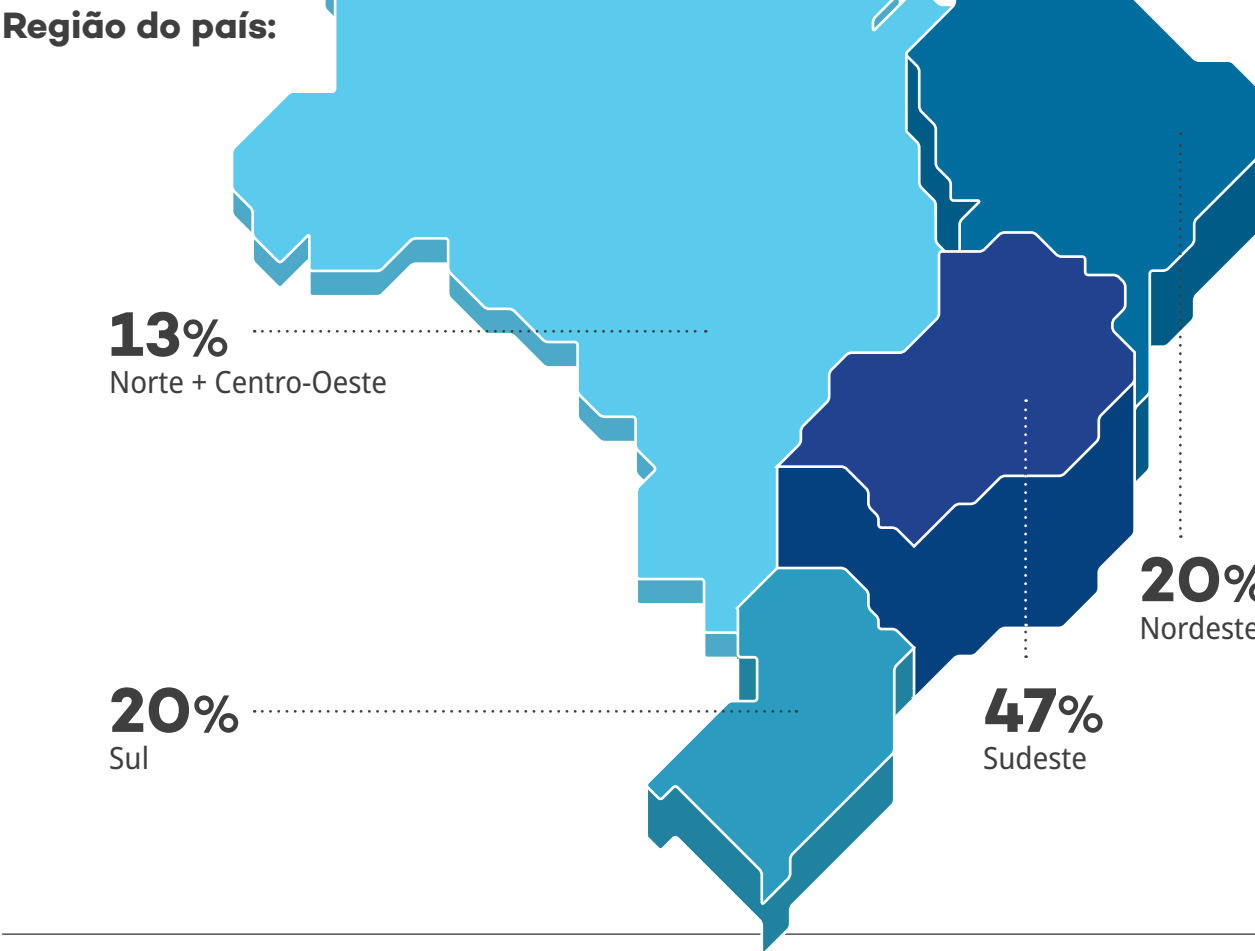
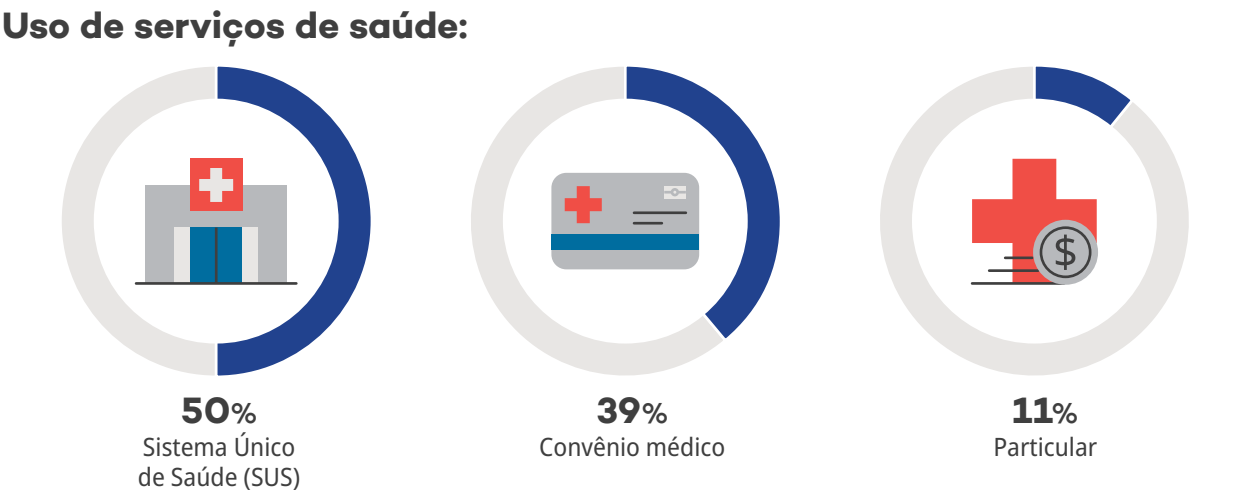
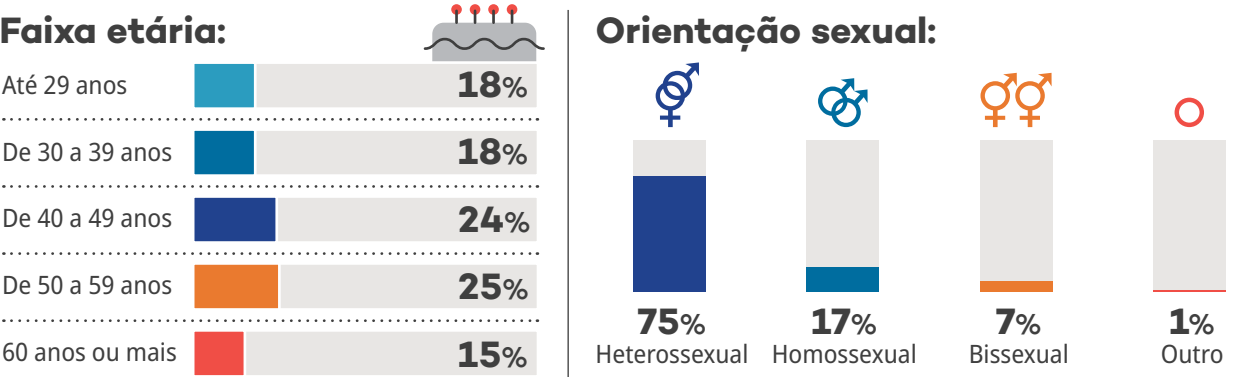
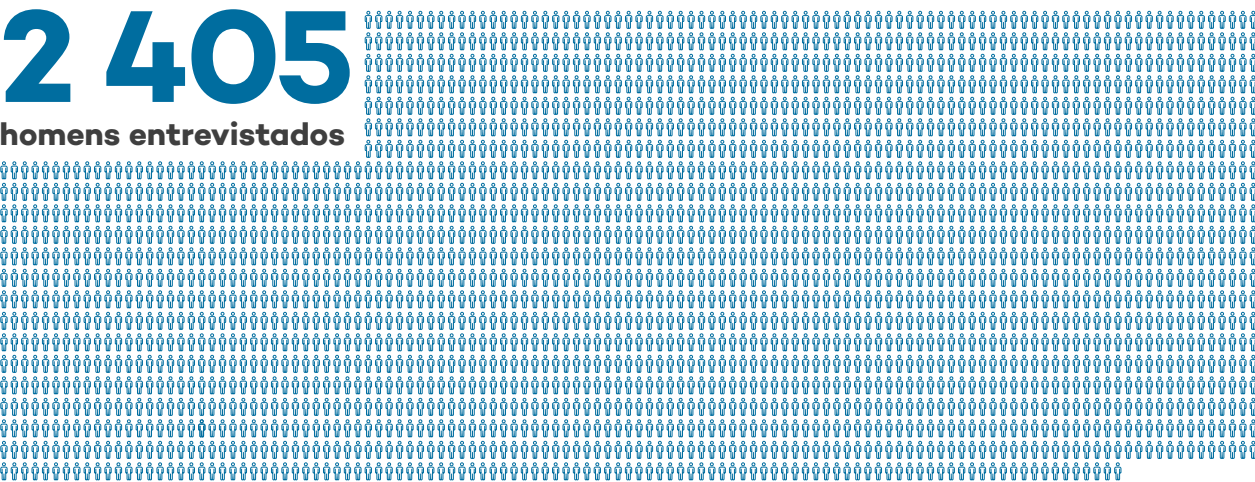
Em 2011, lançamos a campanha Novembro Azul, pioneira na conscientização para o diagnóstico precoce do câncer de próstata. Ficamos felizes em saber que, entre os entrevistados deste estudo, 94% conhecem a iniciativa, 24% afirmam estar mais atentos com a saúde e 8% começaram a fazer exames regularmente. Os resultados entre os respondentes de 40 anos ou mais, especialmente os usuários do SUS, evidenciam que campanhas como a nossa impactam a mudança de cultura dos mais jovens, incentivando-os a cuidar da saúde desde cedo.

Um dado chama a atenção nesta inédita pesquisa: os homens estão emocionalmente fragilizados, pois sentem ansiedade (63%), tristeza (46%) e depressão (23%). Esses resultados mostram que não aguentam mais carregar a capa de super-herói e que a saúde deles precisa ser cuidada em sua totalidade. Assim como os homens precisam assumir cada vez mais o protagonismo dos cuidados com a sua saúde, cabe também aos médicos, profissionais e entidades de saúde estar bem preparados para ajudá-los nessa caminhada. Afinal, lado a lado somos mais fortes.

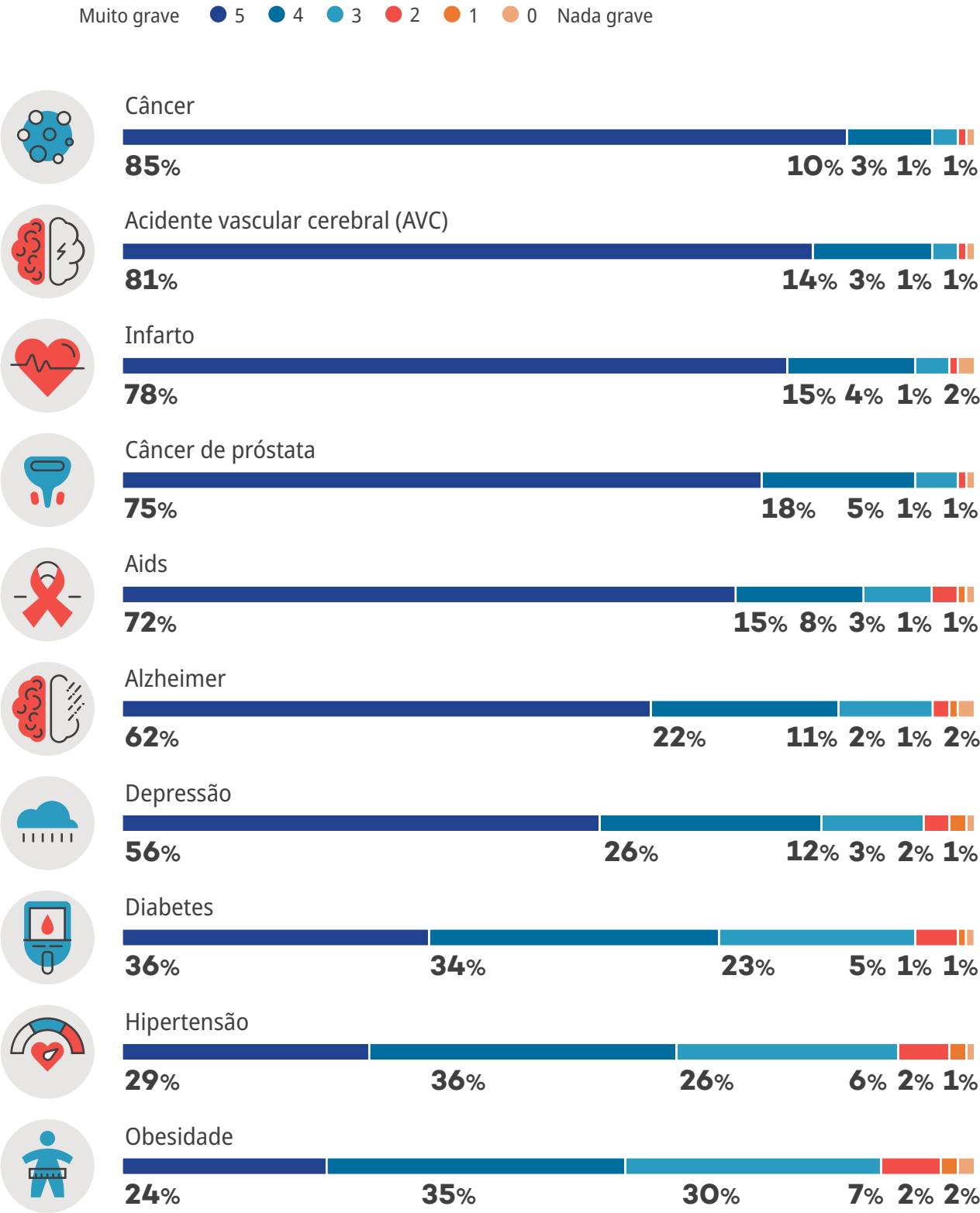
Marlene Oliveira

Fundadora e presidente do Instituto Lado a Lado pela Vida

Perfil da amostra



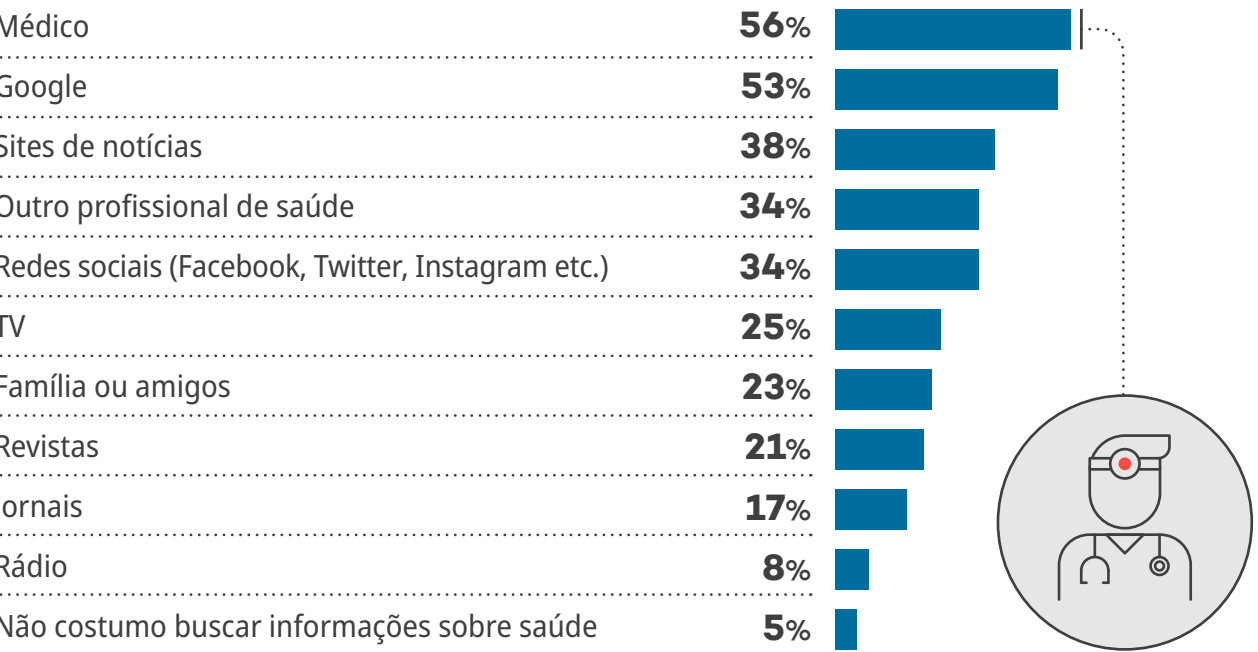
1. Quanto você considera graves as doenças abaixo?



2. Em uma palavra, qual é o seu maior medo em relação à saúde?

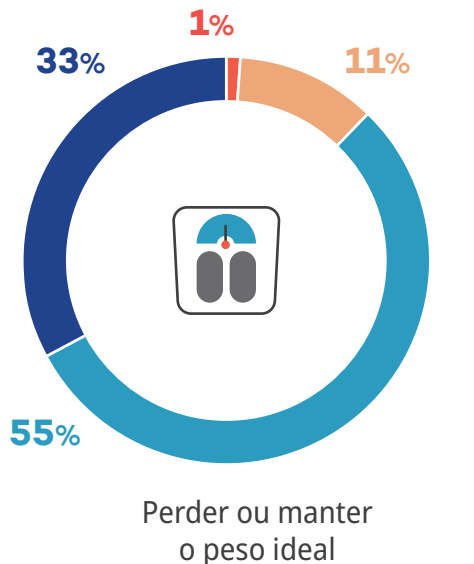
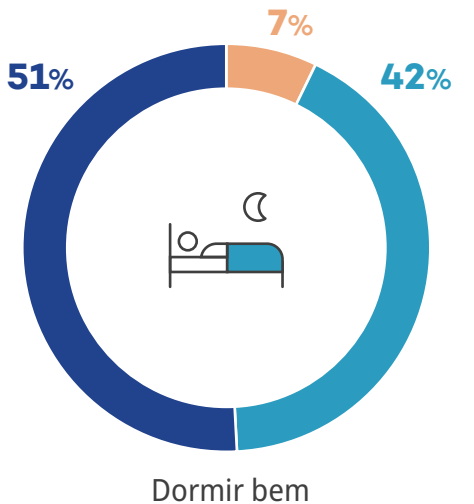
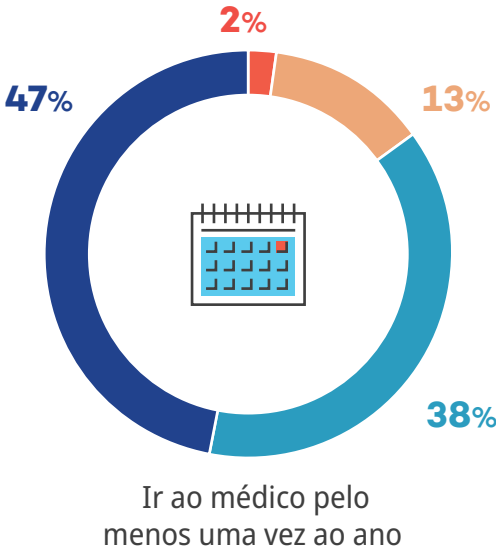
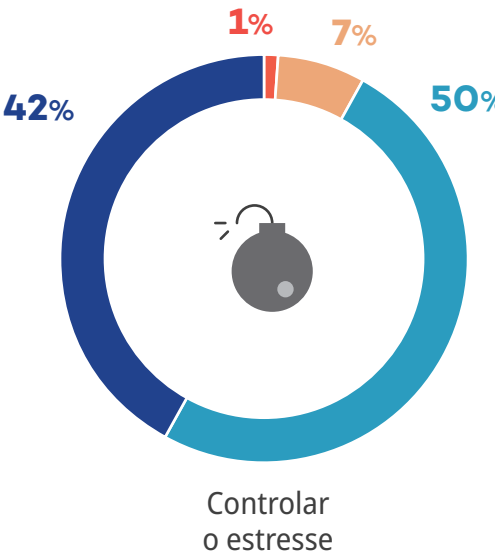
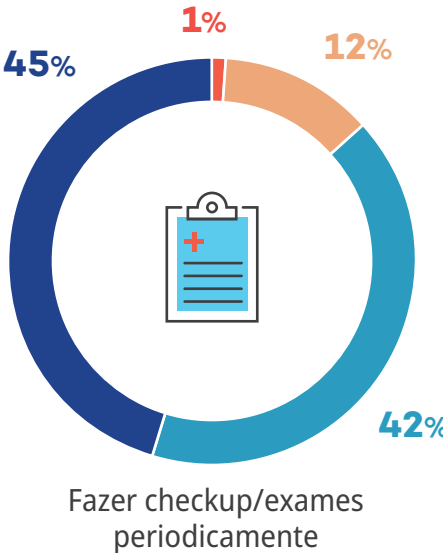
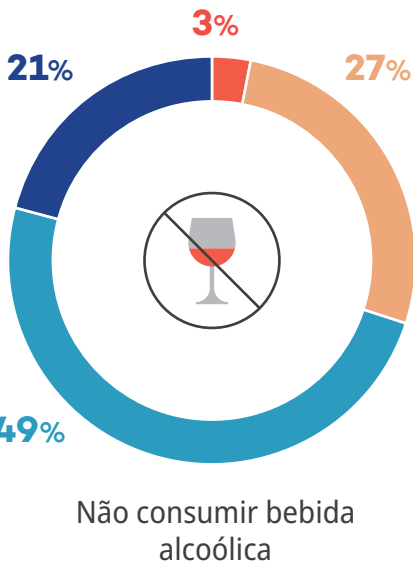
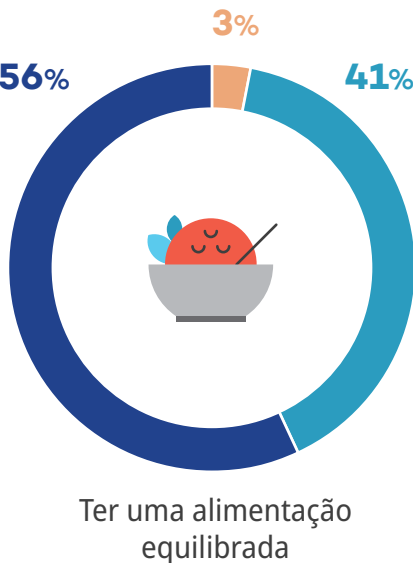
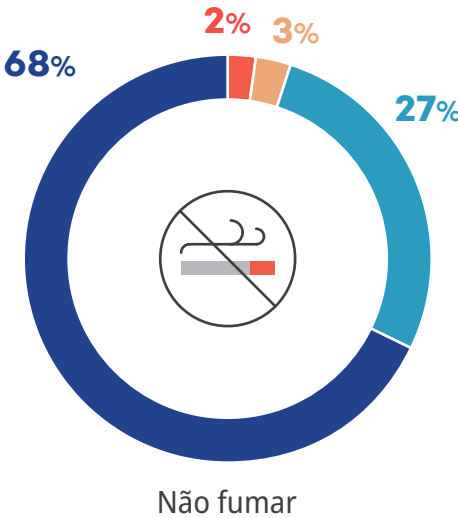
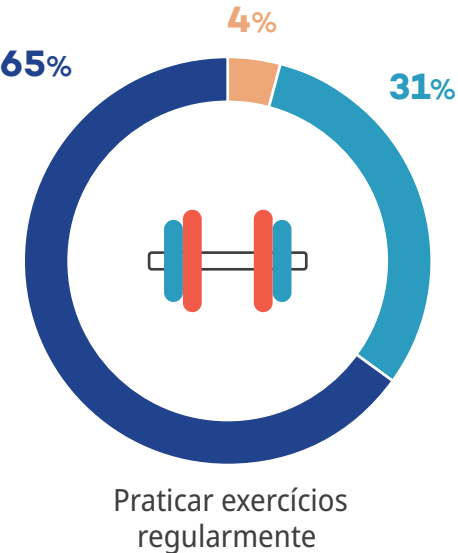


3. Onde ou com quem você costuma se informar sobre saúde?

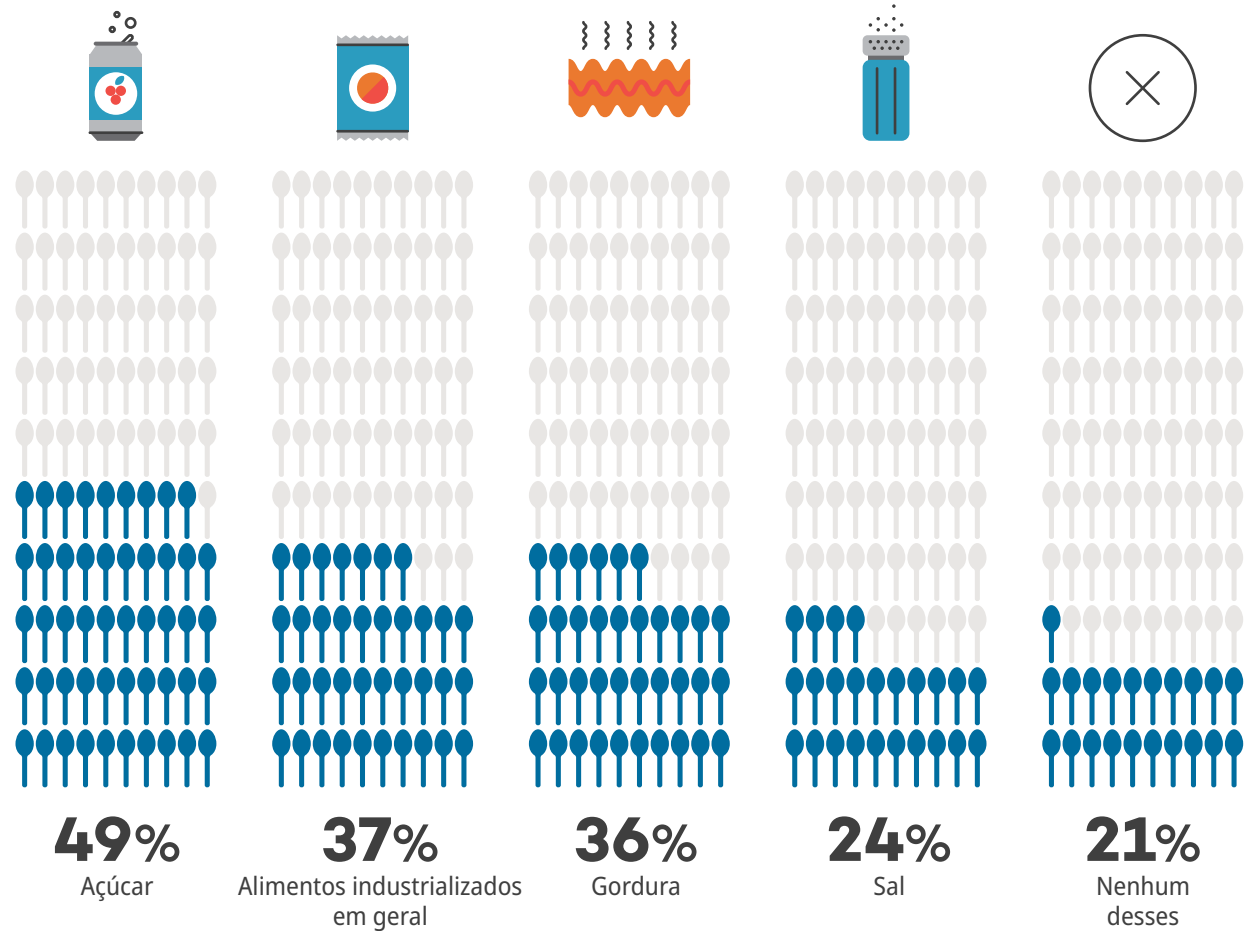


4. Quanto você acredita que os comportamentos a seguir contribuem para uma boa saúde?

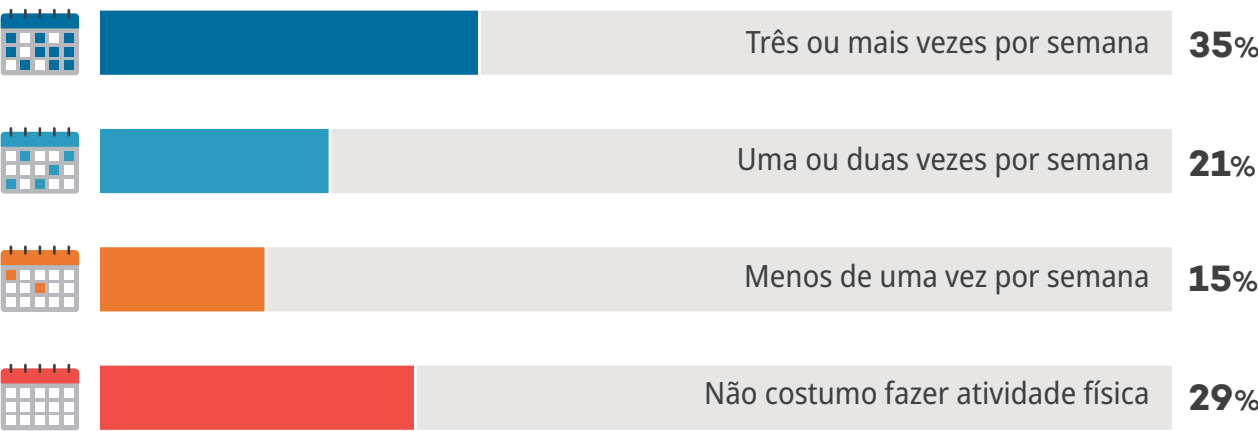
● É essencial ● Contribui muito ● Contribui um pouco ● Não contribui nada



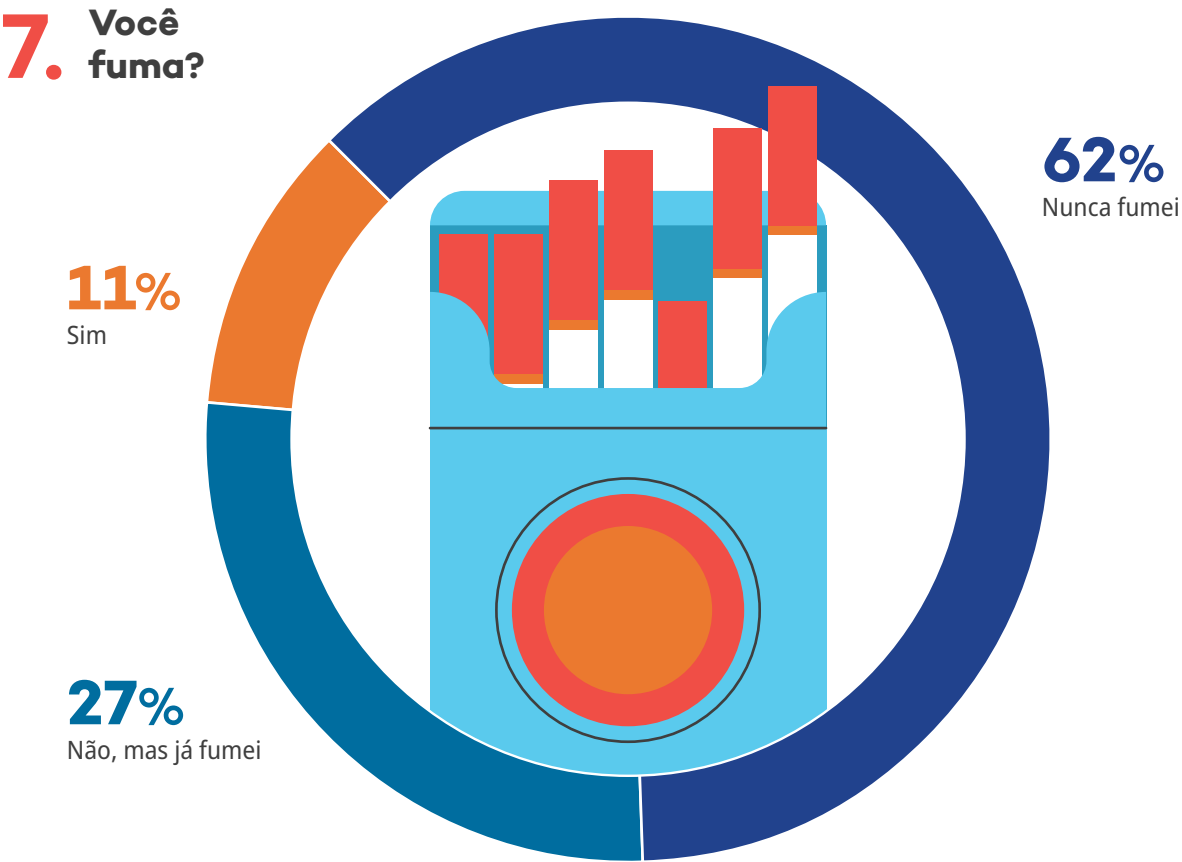
5. Você considera que se excede regularmente em algum tipo de nutriente ou alimento?



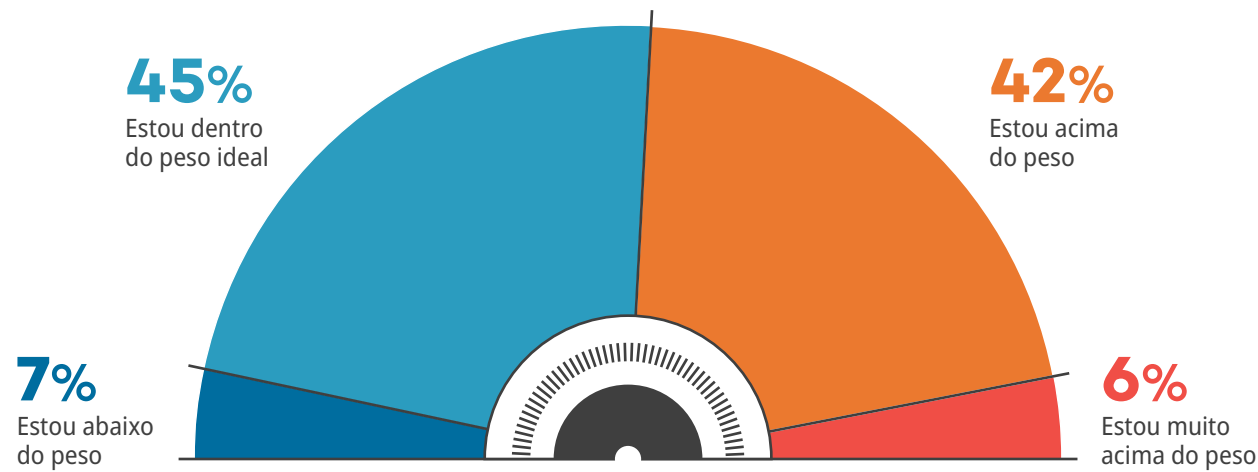
6. Com que frequência faz atividade física?



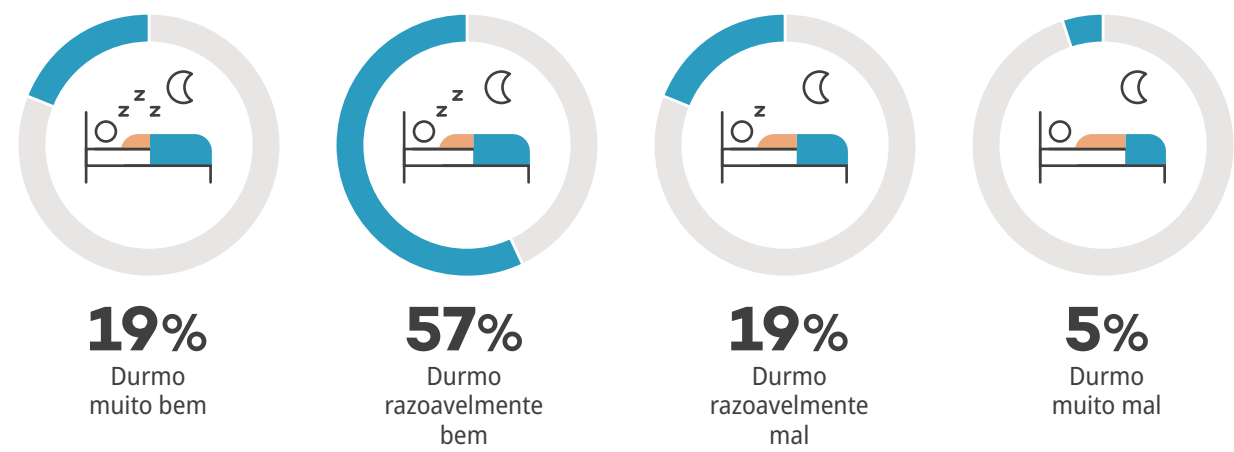
7. Você fuma?



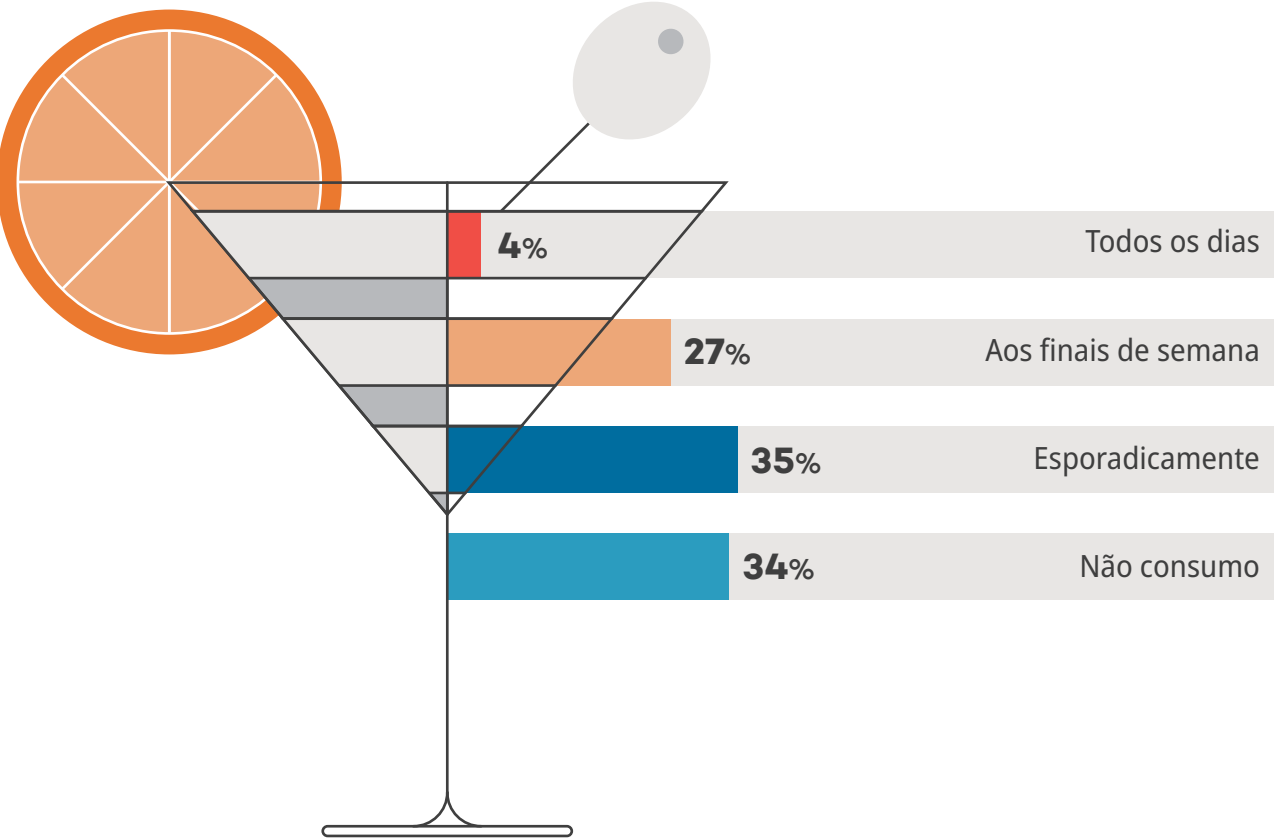
8. A respeito do seu peso, o que diria?



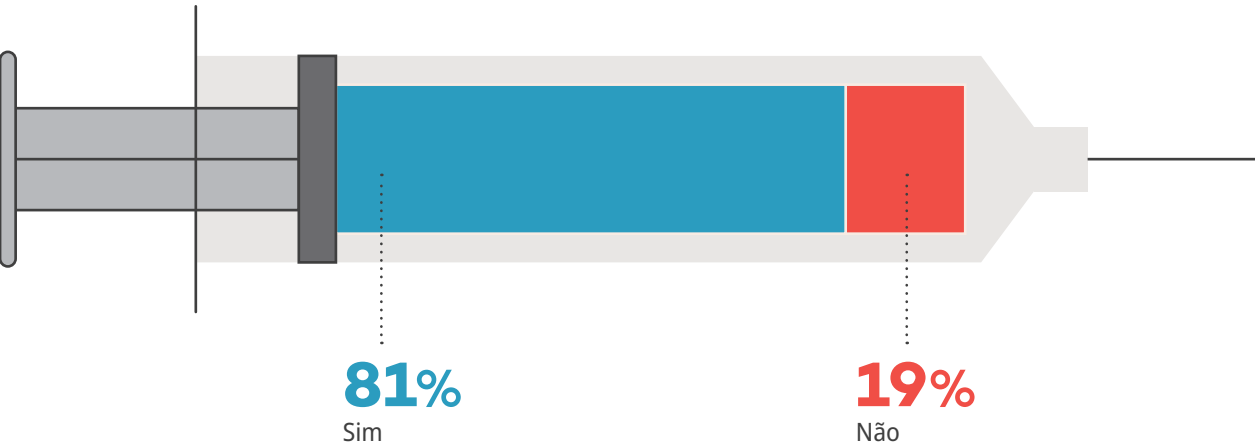
9. Como avalia o seu sono?



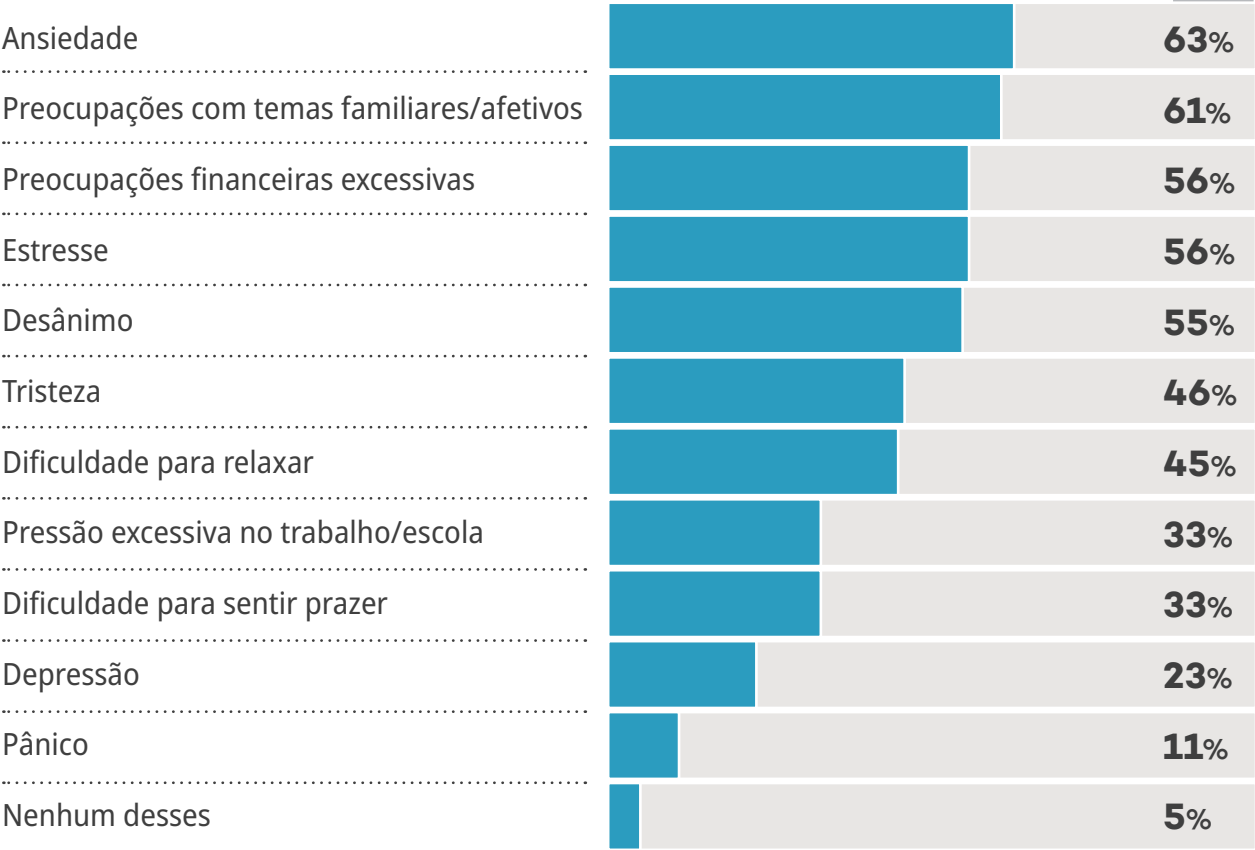
10. Com que frequência você consome álcool?



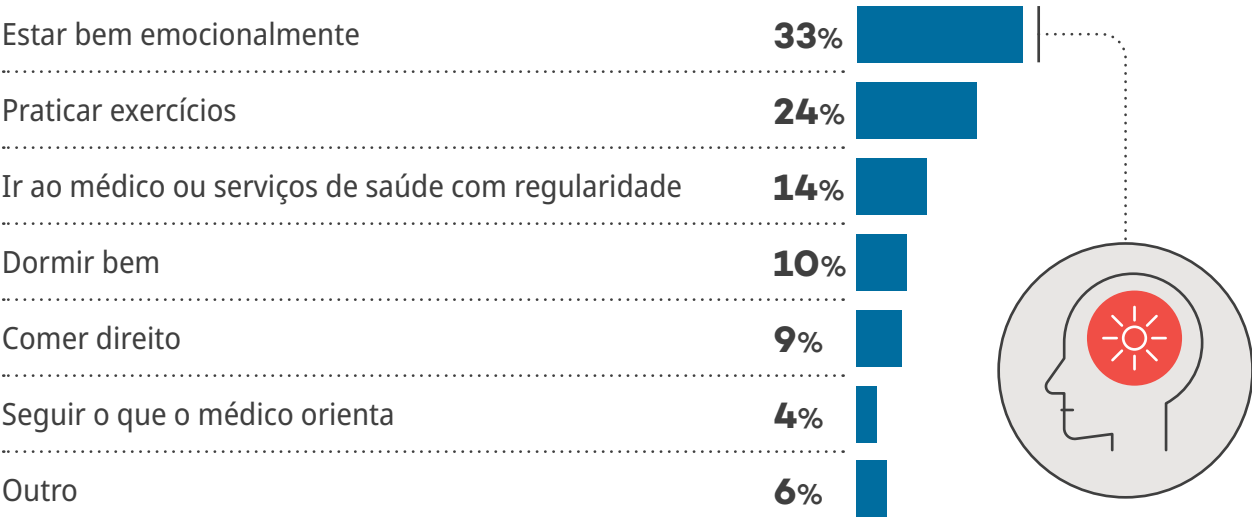
11. Está com as vacinas em dia?



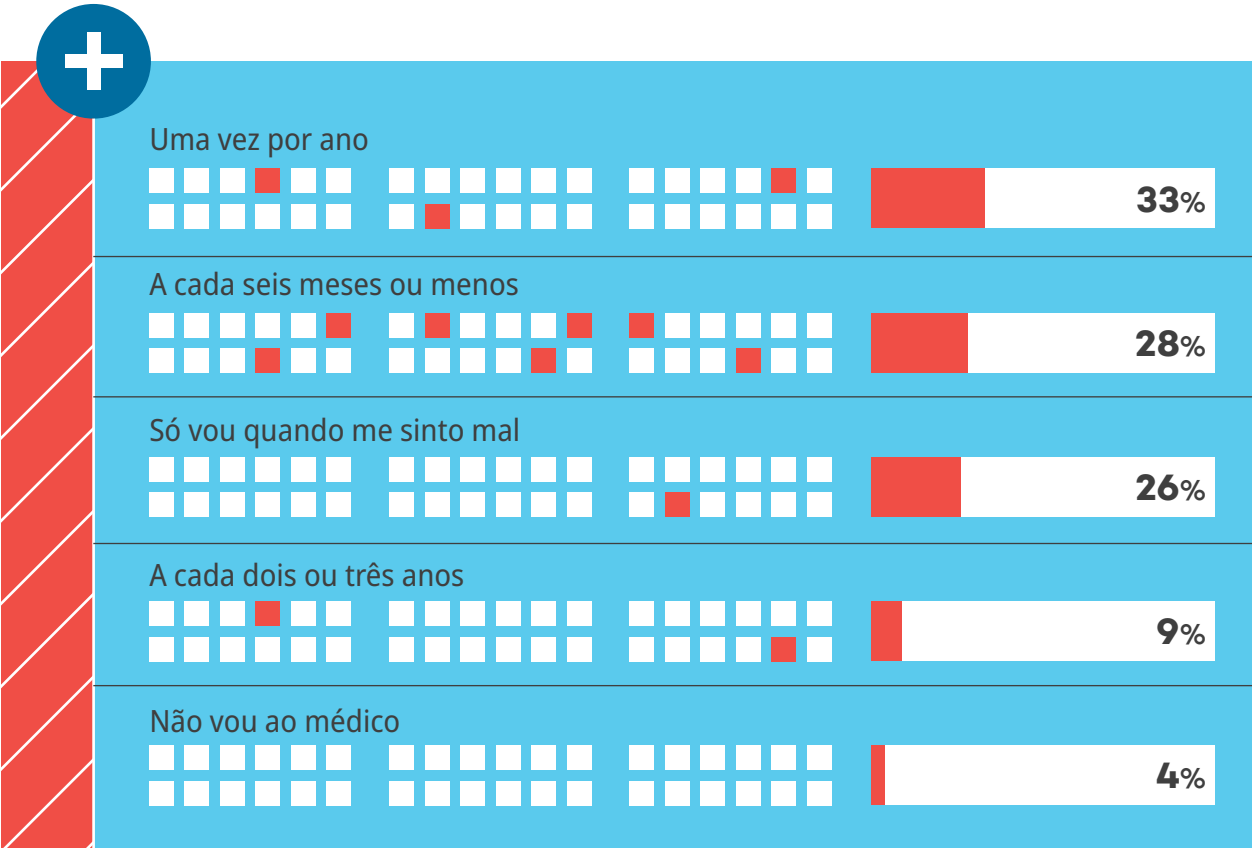
12. Você tem ou teve recentemente os sentimentos abaixo?



13. Qual é o seu maior desafio para ter uma vida mais saudável hoje?

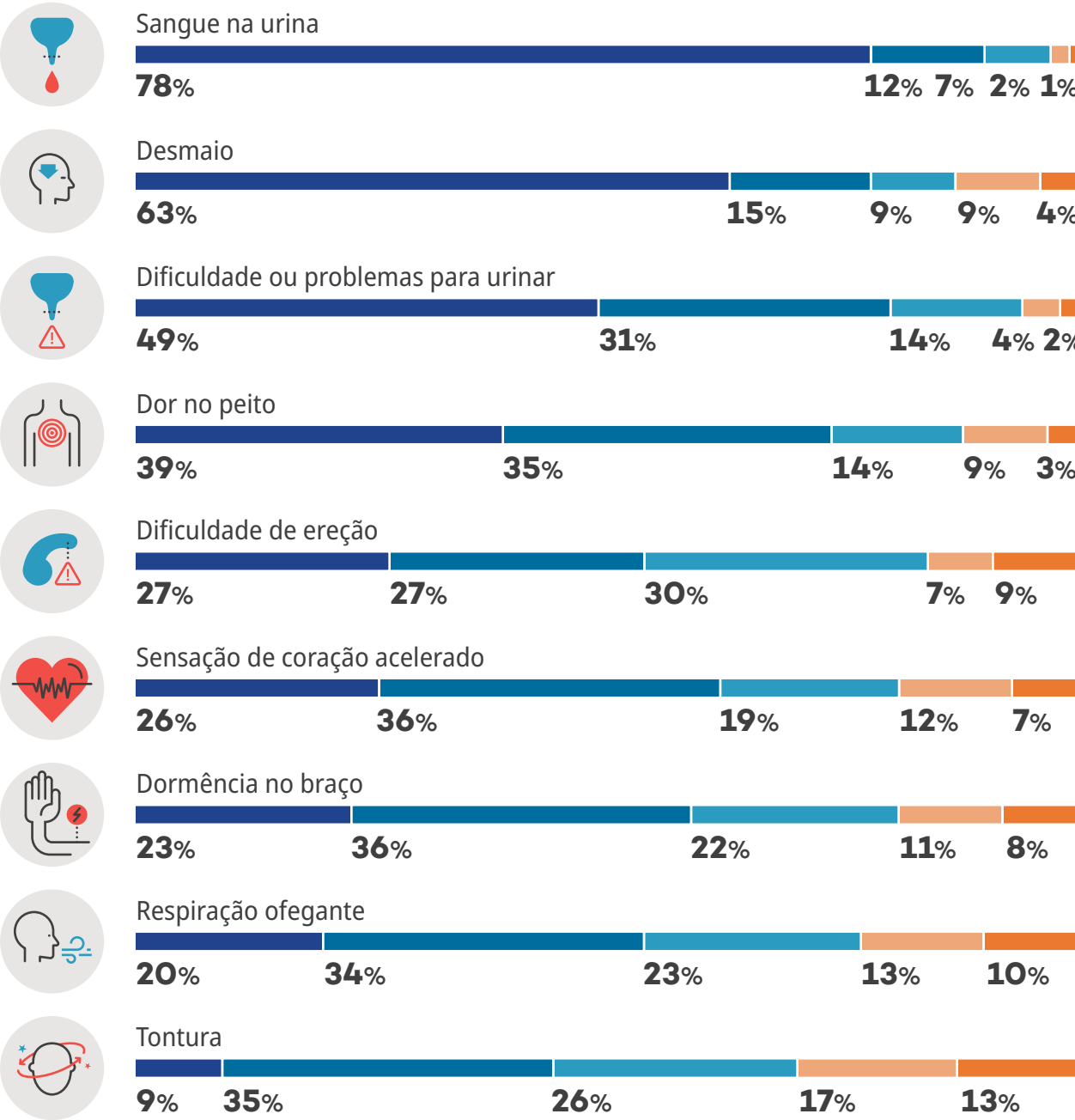


14. Com que frequência você vai ao médico para consultas de rotina?

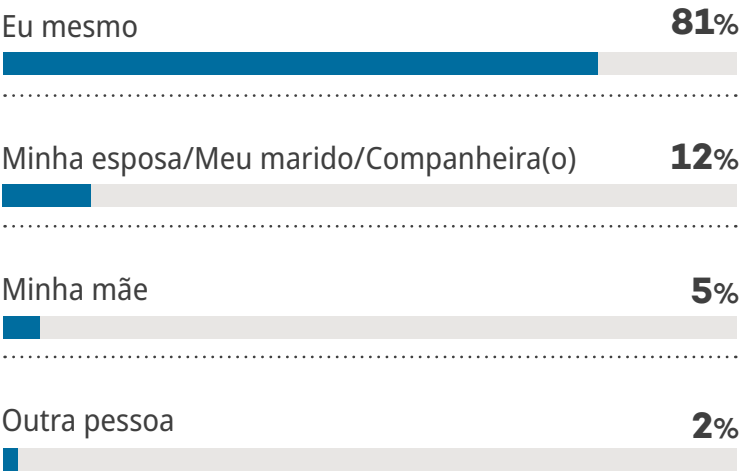


15. Se sentisse os sintomas abaixo, você procuraria o médico?

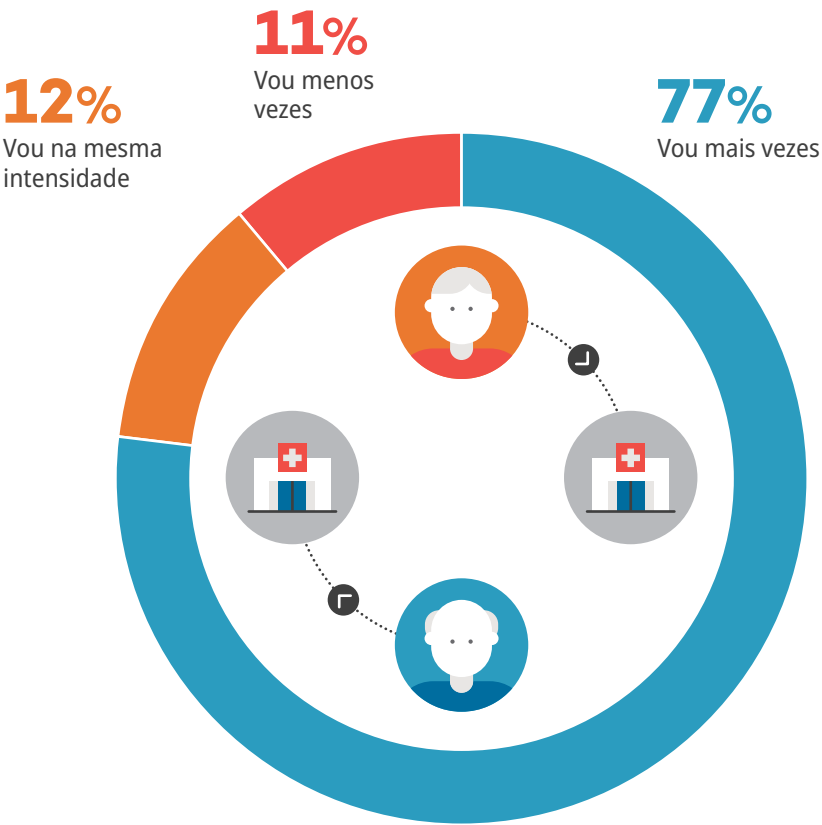
- Iria imediatamente
- Iria se o sintoma se acentuasse/ficasse mais forte
- Iria se o sintoma se mantivesse por um longo tempo
- Iria se esse sintoma fosse acompanhado por outro mais grave
- Não iria ao médico



16. Quem normalmente agenda suas consultas médicas?

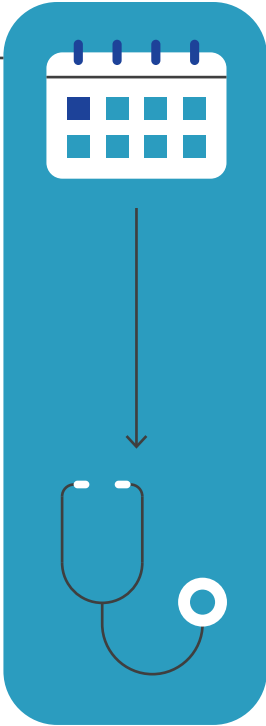
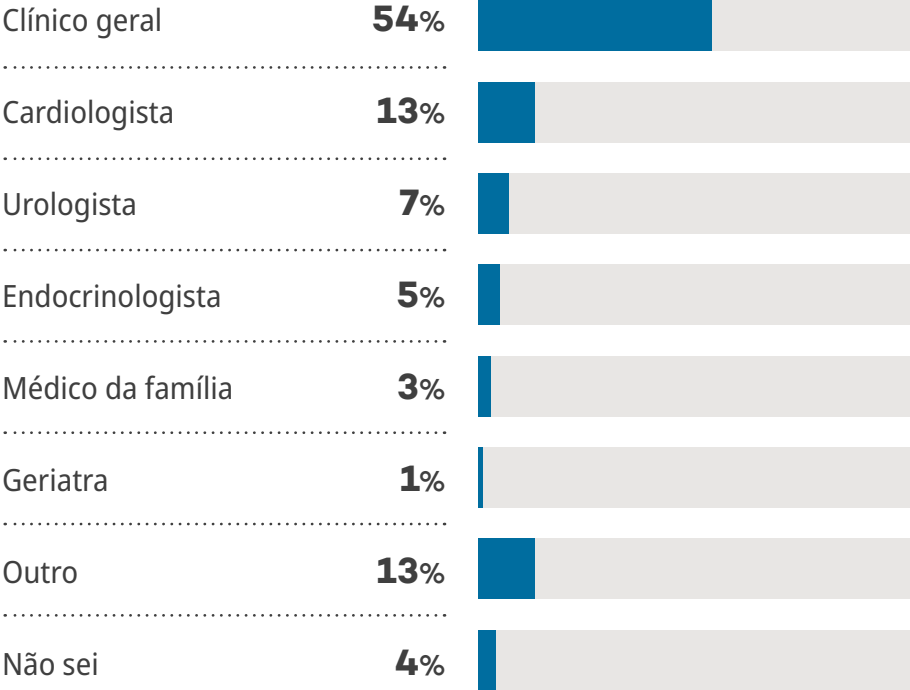


17. Você considera que vai ao médico mais vezes do que o seu pai ia na sua idade?

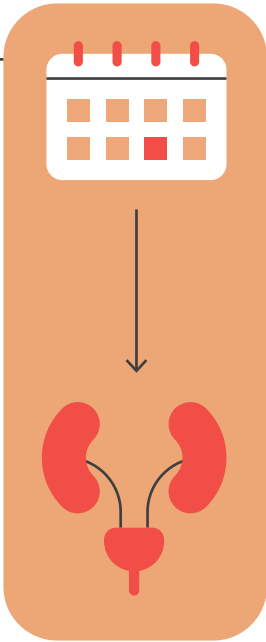
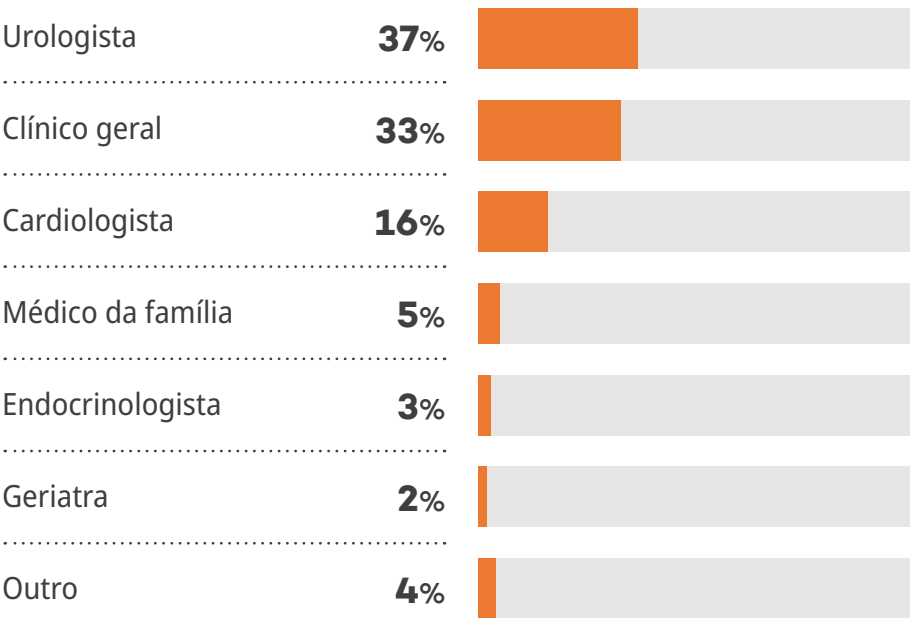


Ainda que os entrevistados acreditem estar frequentando mais o médico, quase 40% dos homens até 39 anos e 20% daqueles acima de 40 admitem só ir ao profissional de saúde quando se sentem mal — os índices são piores entre os atendidos pelo SUS e os que vivem no Norte e no Nordeste.

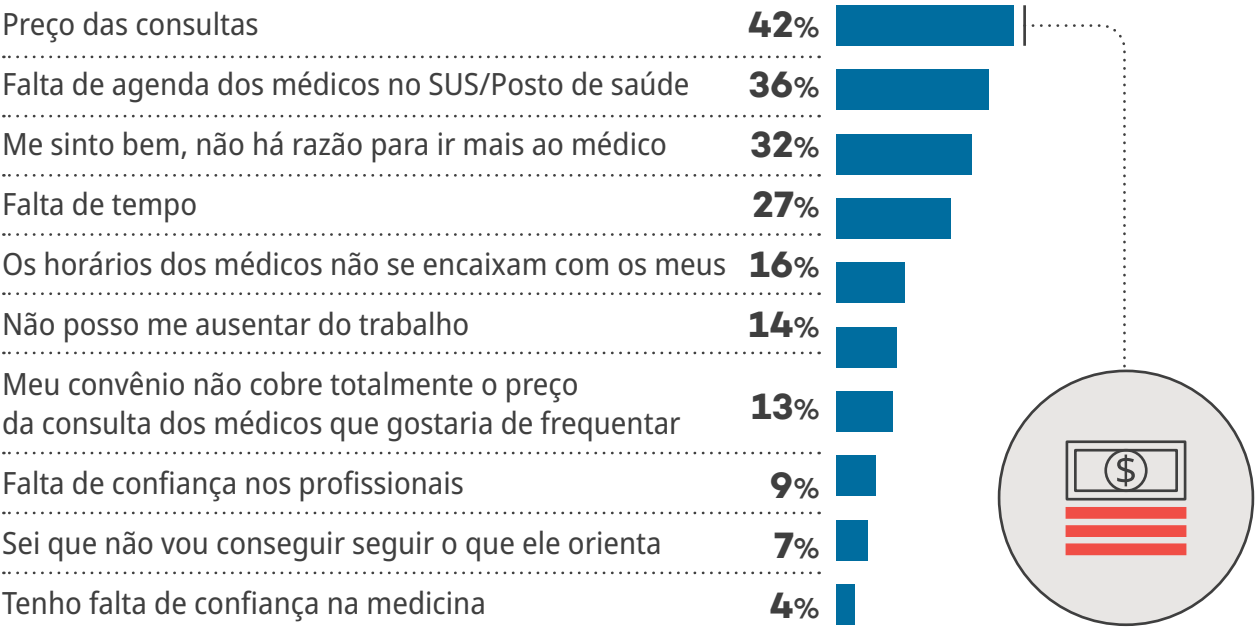
18. Qual é a especialidade médica que você mais frequenta?



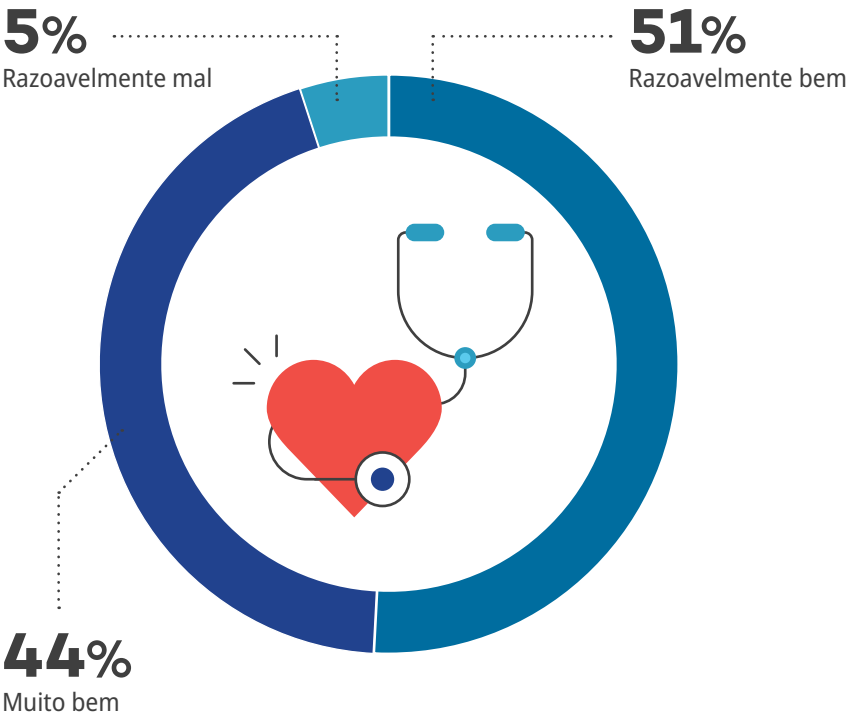
19. Qual a especialidade que você julga ser a principal responsável pela saúde do homem?



20. Quais motivos impedem você de ir ao médico com maior regularidade?

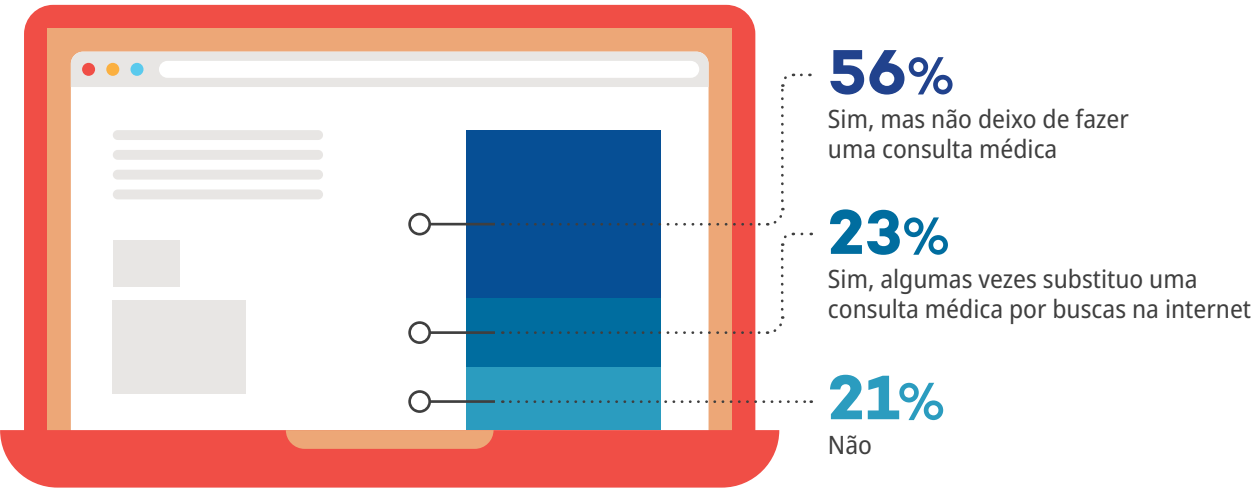


21. Quanto você considera que sua saúde cardiovascular está bem?

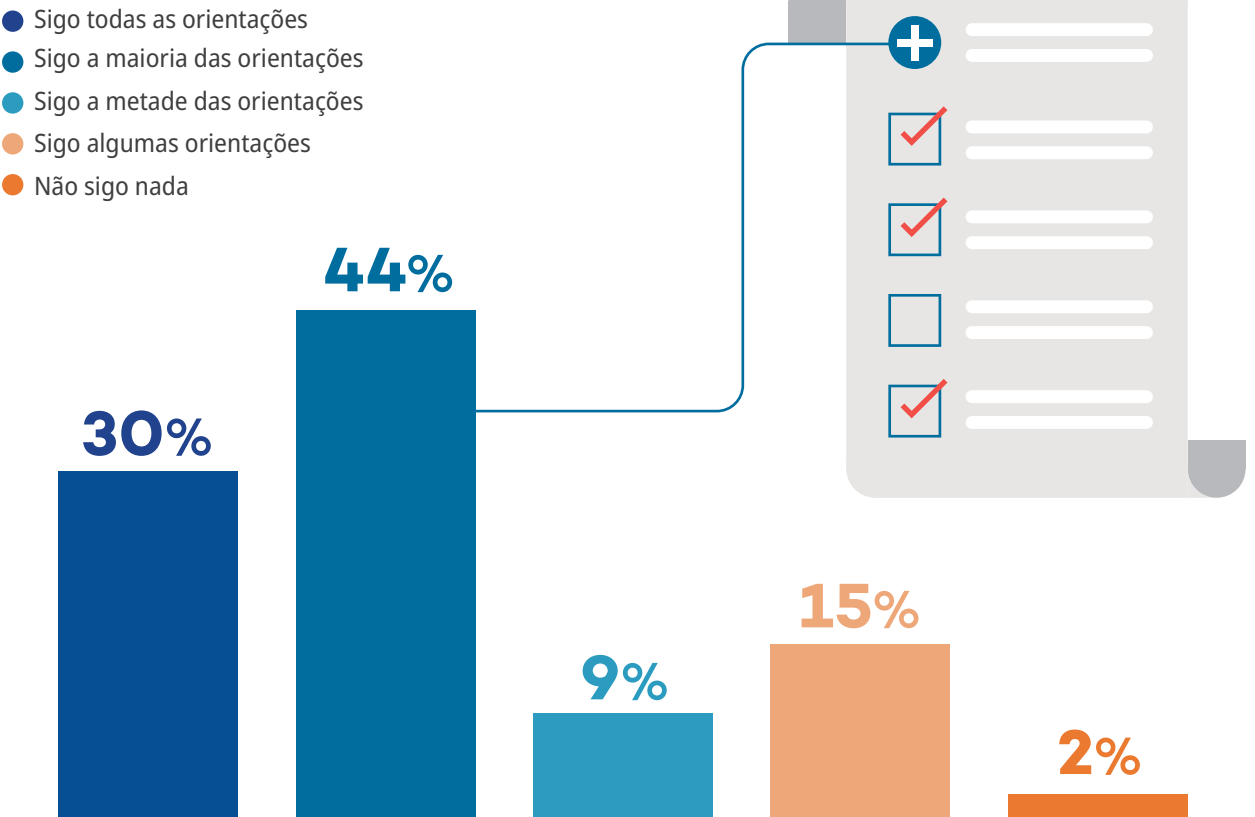


Mais da metade do público não tem convicção de que se encontra com uma boa saúde cardiovascular, dado que deve ser lido tendo em vista que acima de 40% dos respondentes não costumam passar por exames cardiológicos.

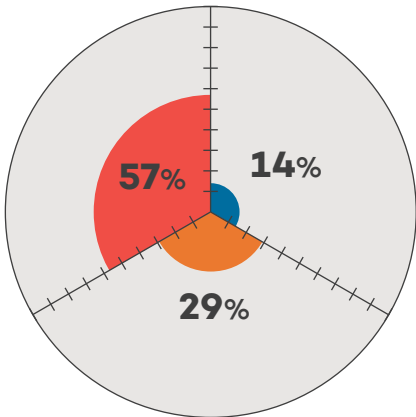
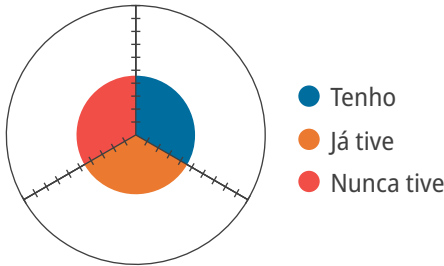
22. Você tem o hábito de pesquisar sintomas de doenças na internet?



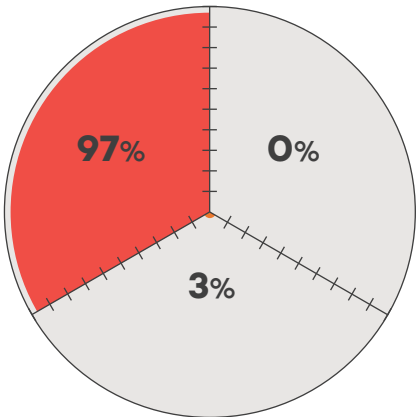
23. Quanto você consegue seguir à risca as orientações médicas?



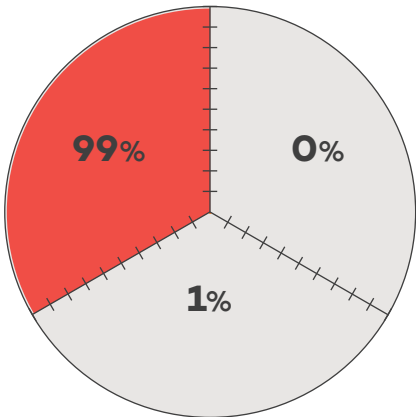
24. Quais dos problemas de saúde abaixo você tem ou já teve?



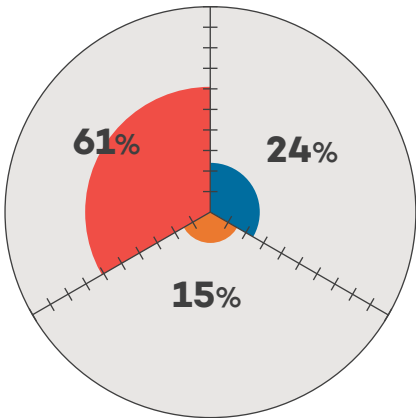
Colesterol alto



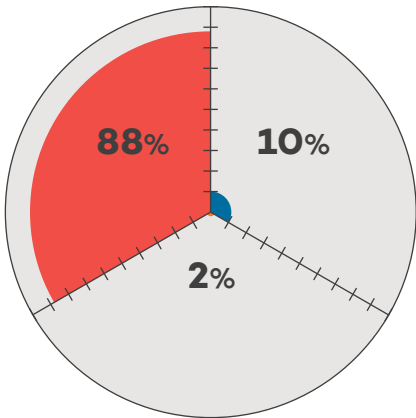
Infarto



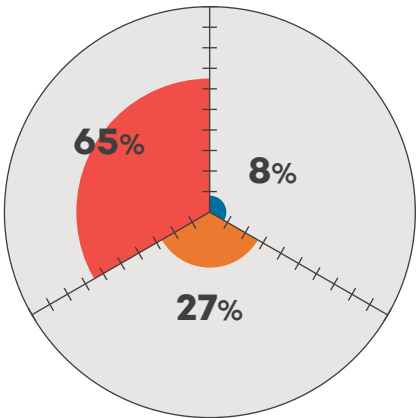
Acidente vascular cerebral (AVC)



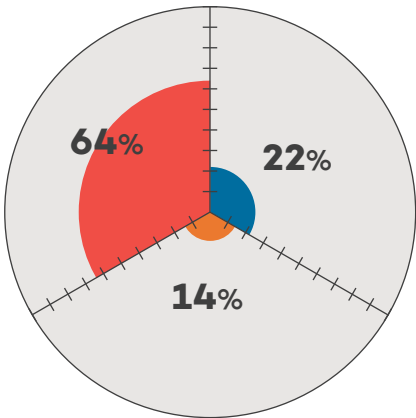
Hipertensão



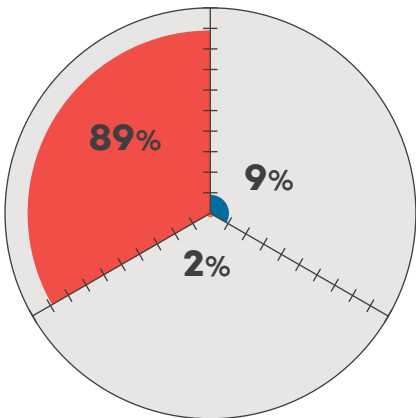
Diabetes



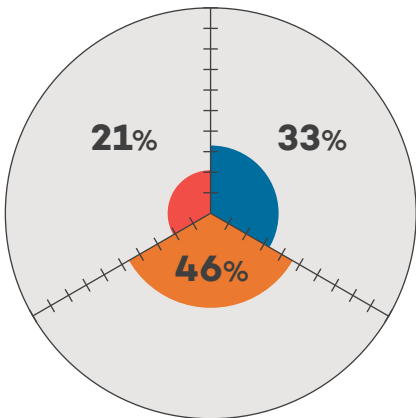
Doenças respiratórias
(asma, bronquite, pneumonia...)



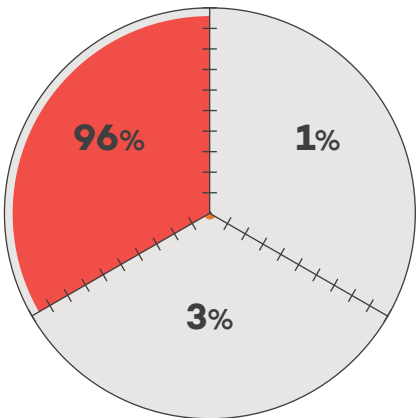
Obesidade



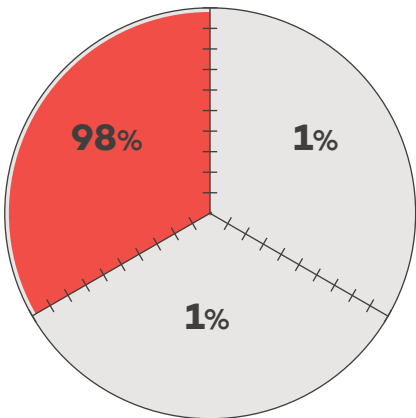
Artrose



Dor nas costas

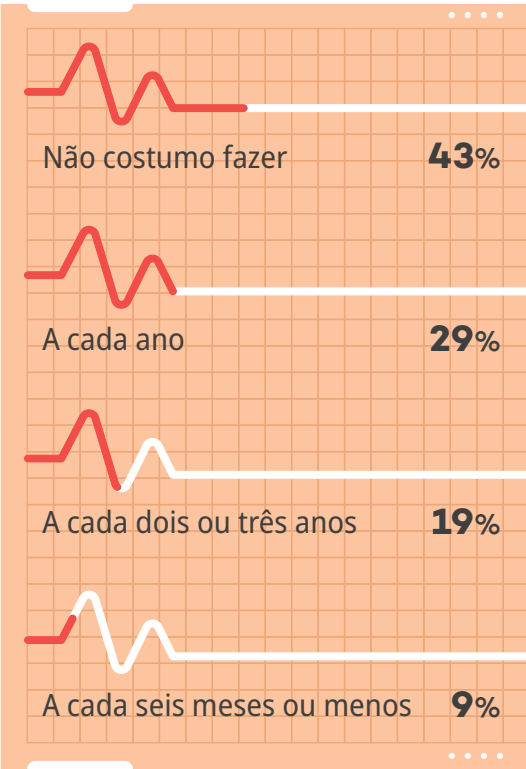


Câncer (exceto de próstata)

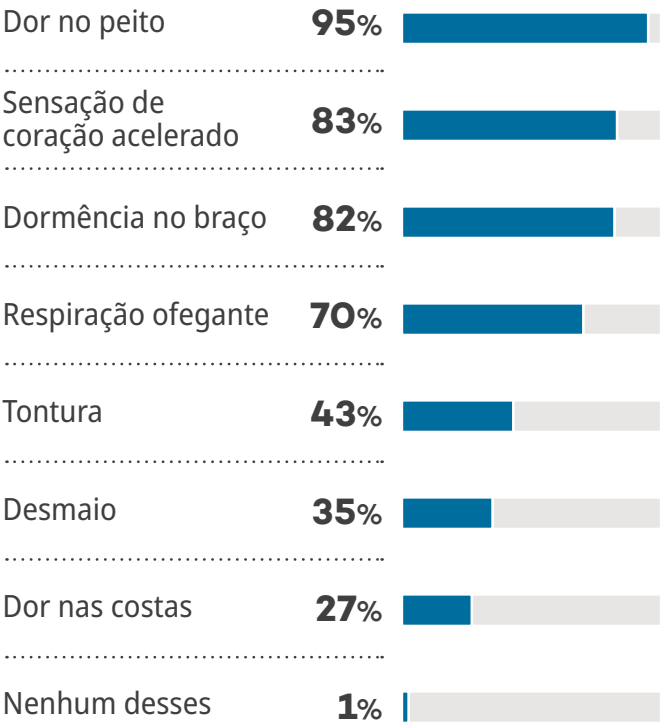


Câncer de próstata

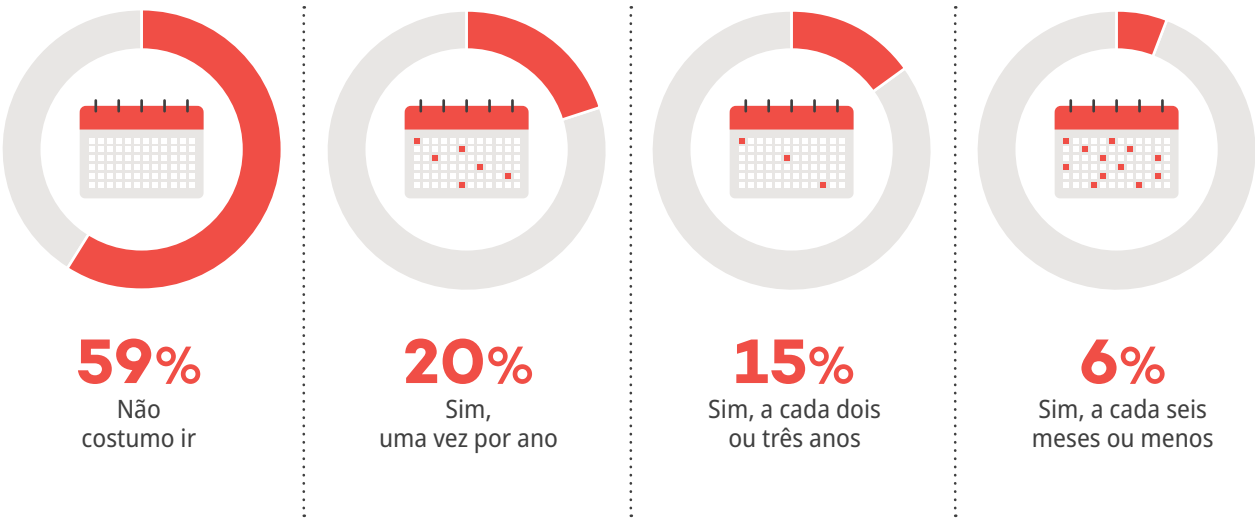
25. Com que frequência você faz exames cardiológicos?



26. Quais sintomas abaixo você associa a um problema no coração?

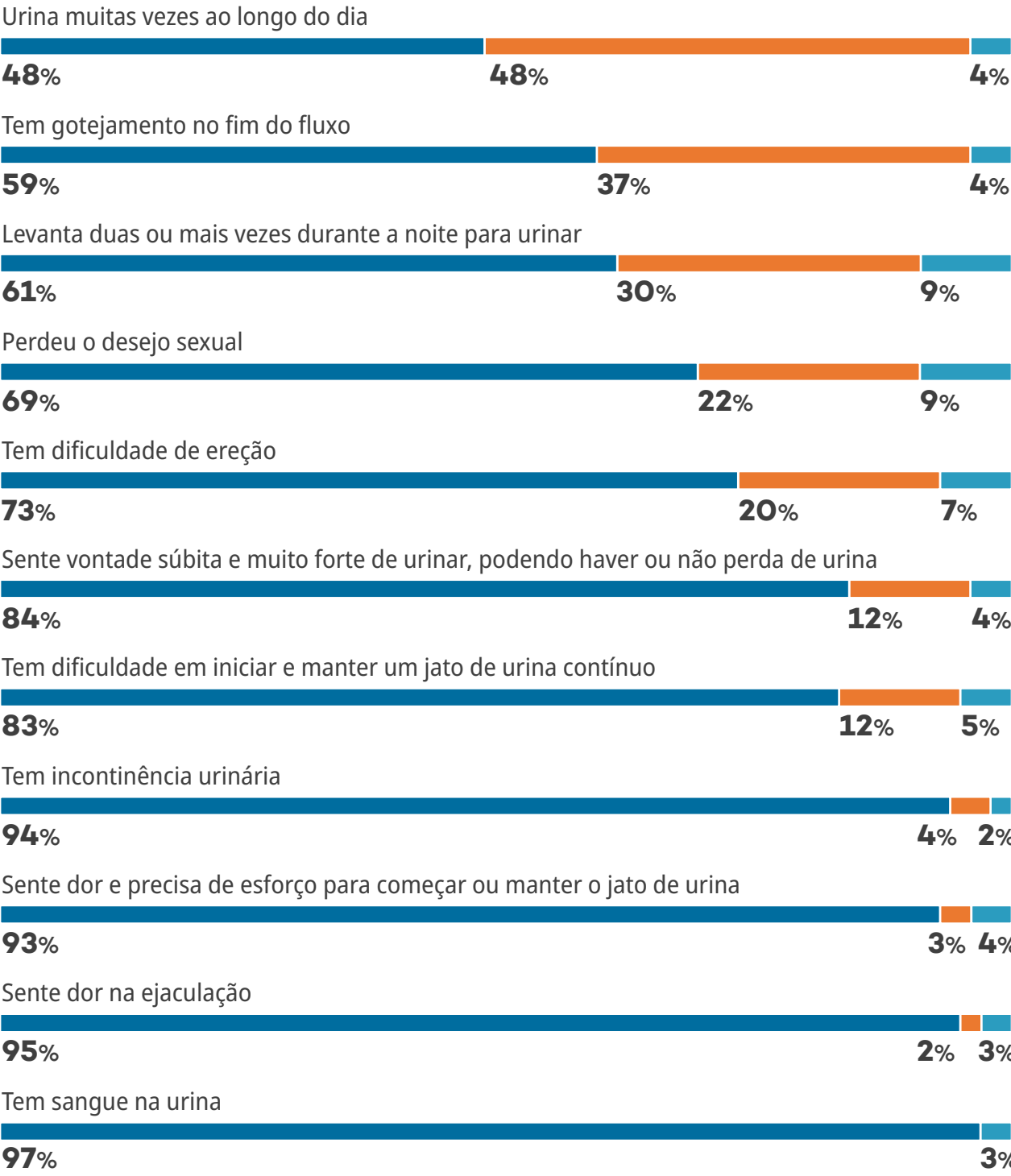


27. Você costuma ir ao urologista?



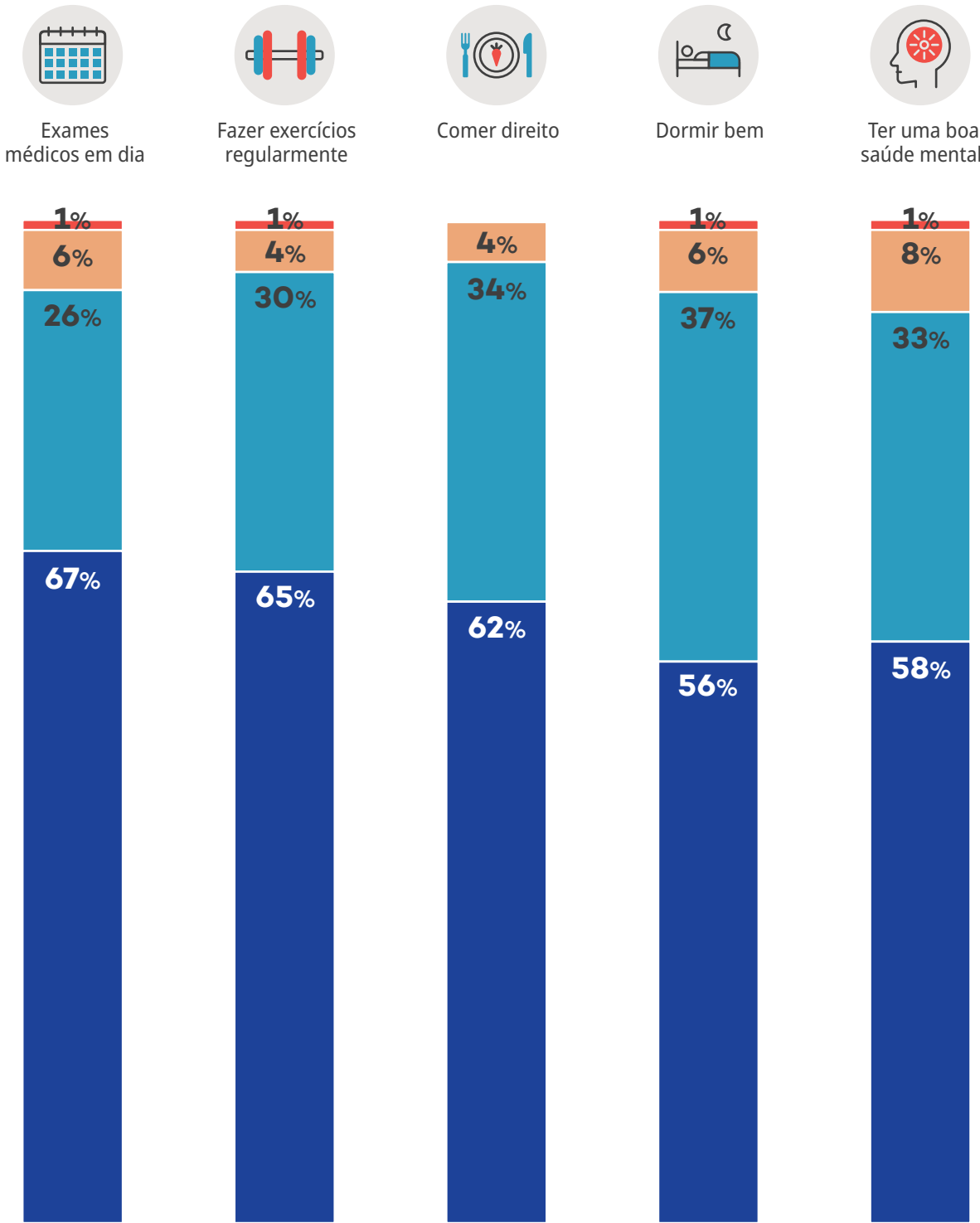
28. Você tem algum dos sintomas urológicos abaixo?

● Não ● Sim ● Já tive, mas não tenho mais

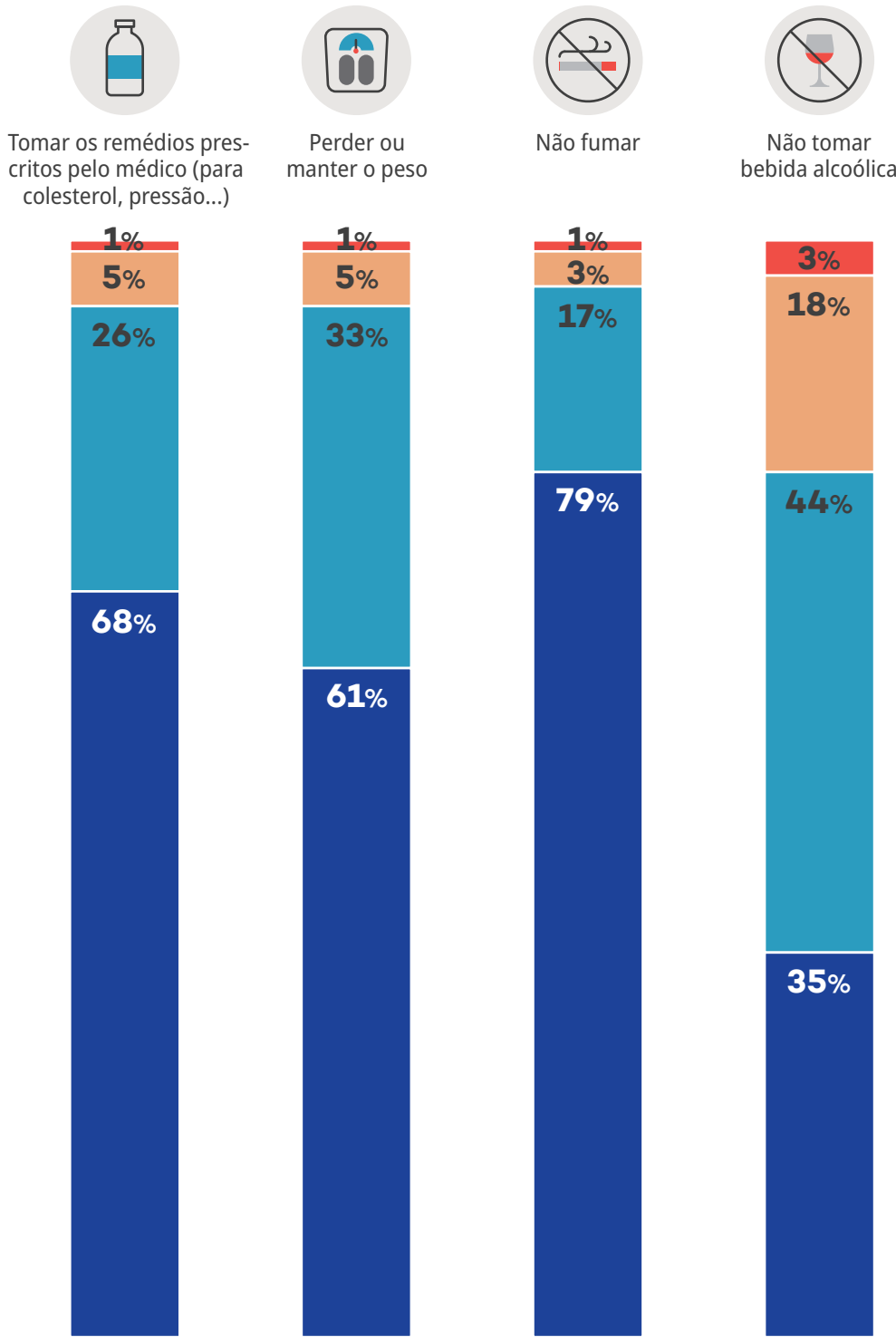


29. Quanto você acredita que os fatores abaixo são determinantes para prevenir problemas do coração?

● Totalmente determinante ● Parcialmente determinante ● Um pouco determinante ● Nada determinante

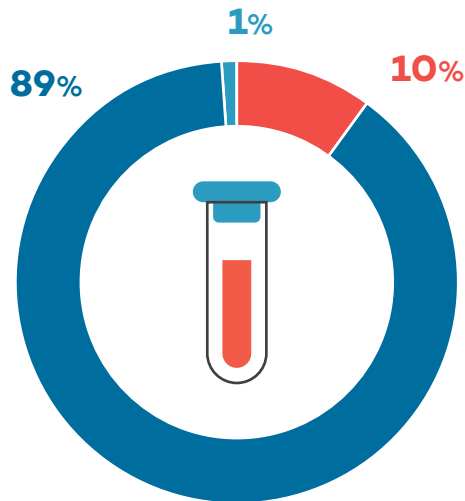


Ainda que os entrevistados tenham compreensão de quais são os principais hábitos saudáveis, persiste a dificuldade em trazer à rotina cuidados com o corpo e a mente, bem como realizar consultas e exames.

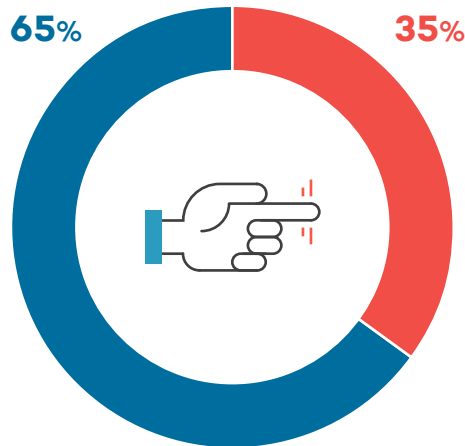


30. Você já realizou os exames abaixo?

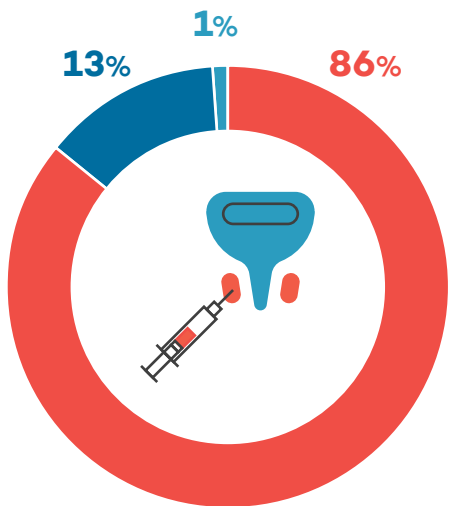
● Sim ● Não ● Não sei/não lembro



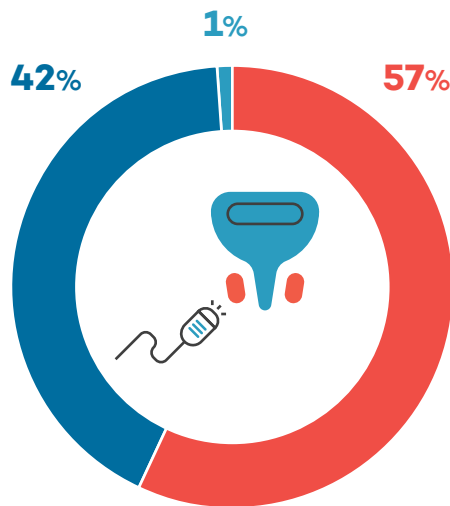
Exame de sangue para dosar o PSA



Exame de toque retal



Biópsia da próstata



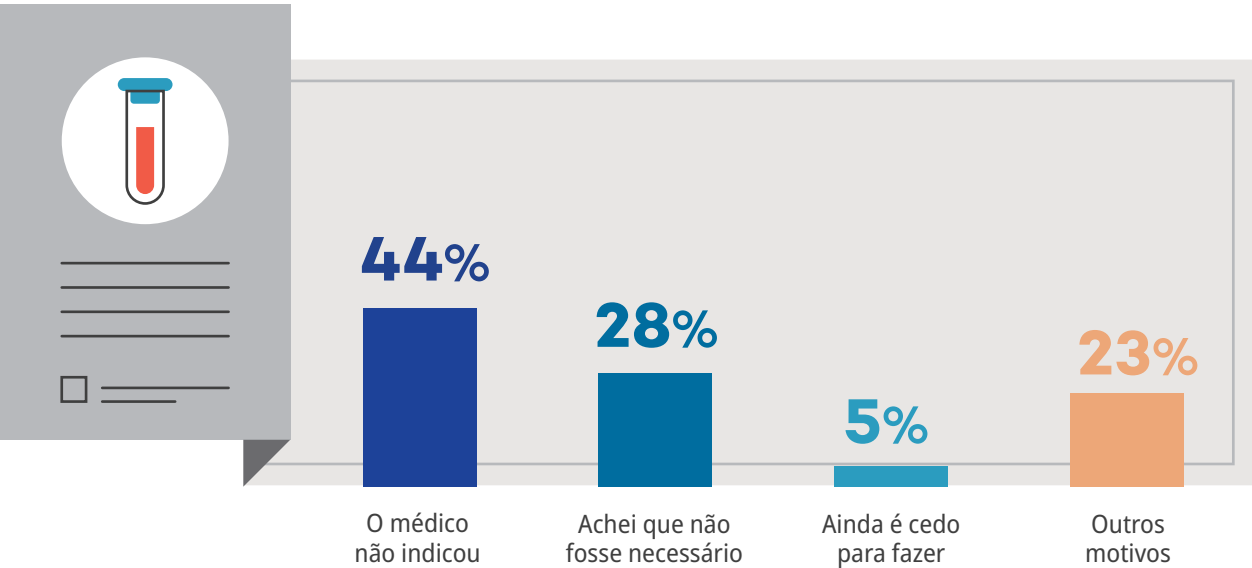
Ultrassom da próstata



Cabe refletir sobre a necessidade de ampliar a realização dos exames de rastreamento para o câncer de próstata, um desafio ainda mais crítico no sistema público: entre os atendidos pelo SUS, 45% dos homens nunca foram submetidos ao toque retal e 16% não fizeram o exame de PSA.

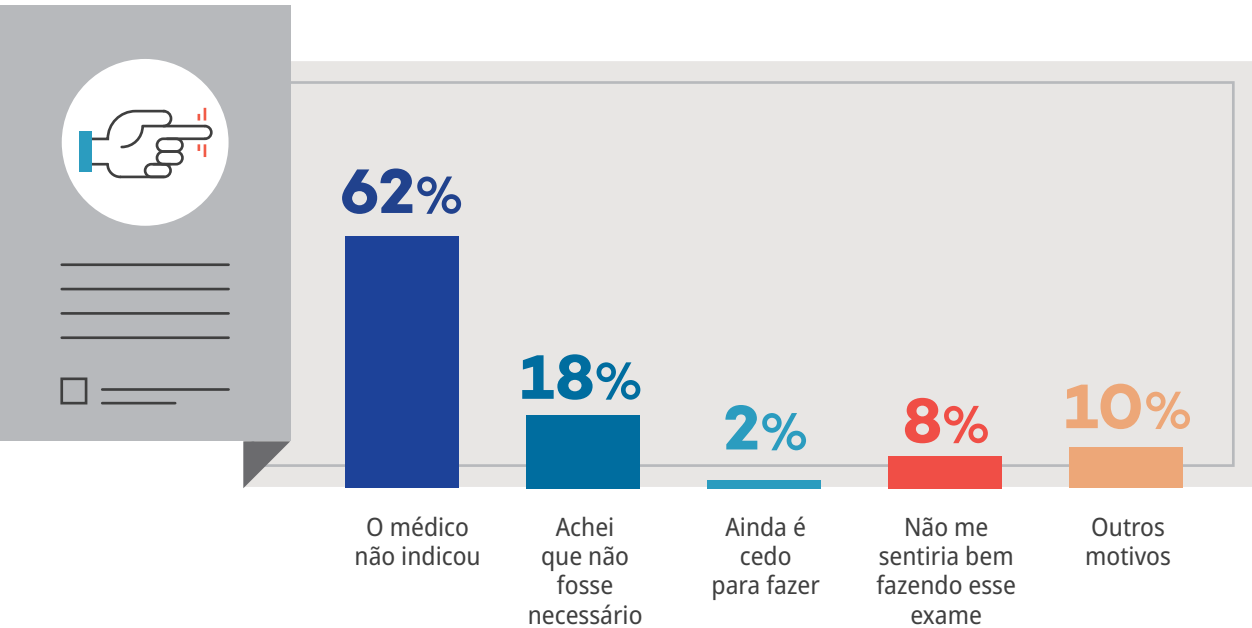
31. Qual é a principal razão para não ter feito o exame de sangue que dosa o PSA?

Base: 97



32. Qual é a principal razão para não ter feito o exame de toque retal?

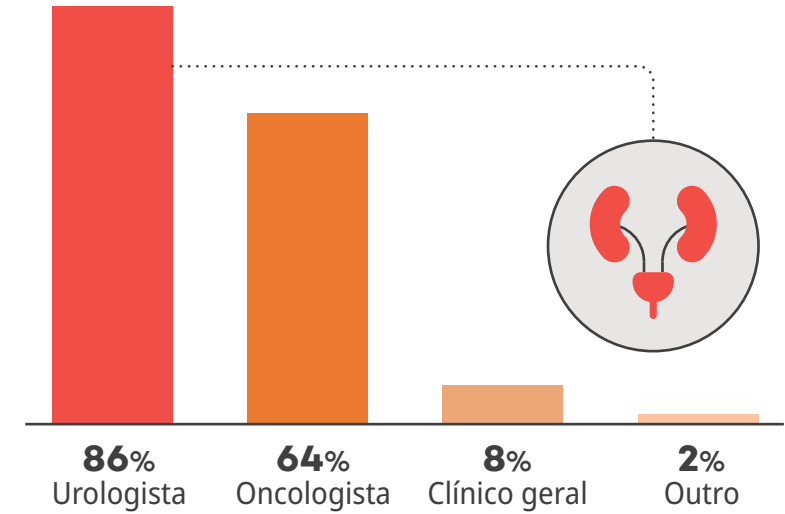
Base: 336



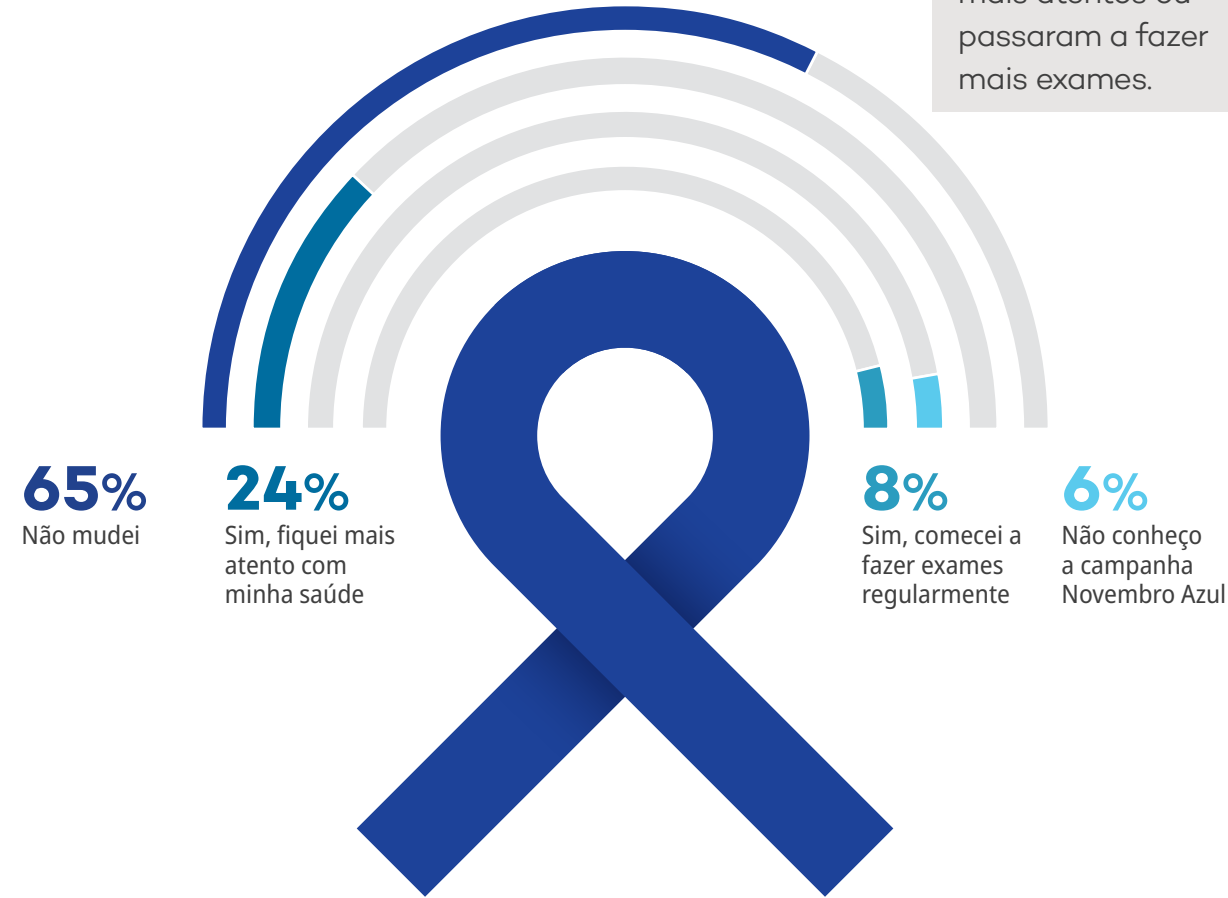
33. Pensando no câncer de próstata, você considera as afirmações abaixo verdadeiras ou falsas?

	✓ Verdadeira	✗ Falsa	? Não sabe
A doença pode ser prevenida com estilo de vida saudável	72%	12%	16%
É um câncer menos agressivo em relação a outros	13%	73%	14%
É uma doença que pode ser curada se detectada cedo	95%	1%	4%
O exame de sangue para dosar PSA é suficiente para diagnóstico precoce	26%	47%	27%
Pessoas negras devem fazer os exames preventivos mais cedo	25%	25%	50%
Pessoas com histórico da doença na família devem dobrar a vigilância	94%	1%	5%
O tratamento avançou e boa parte dos casos tem cura	72%	4%	24%
Não há cura para a doença	5%	83%	12%

34. Na sua visão, qual é a especialidade que trata do câncer de próstata?



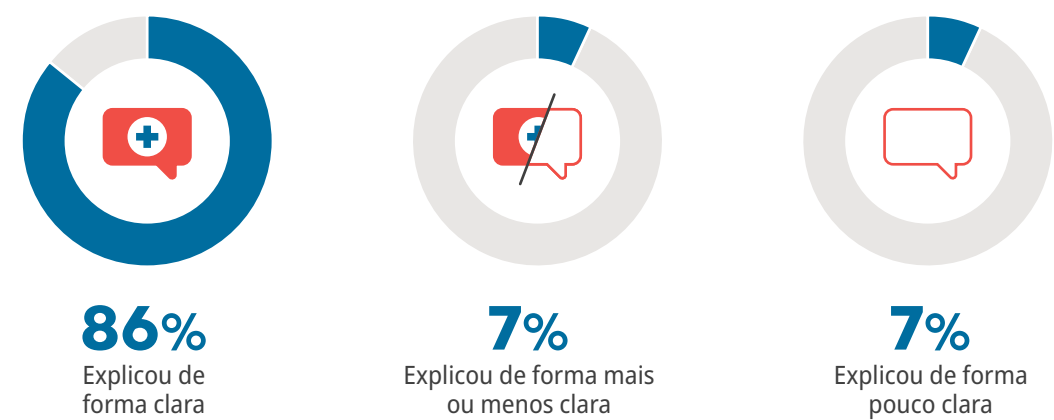
35. Você mudou algo na sua rotina médica após a campanha Novembro Azul?



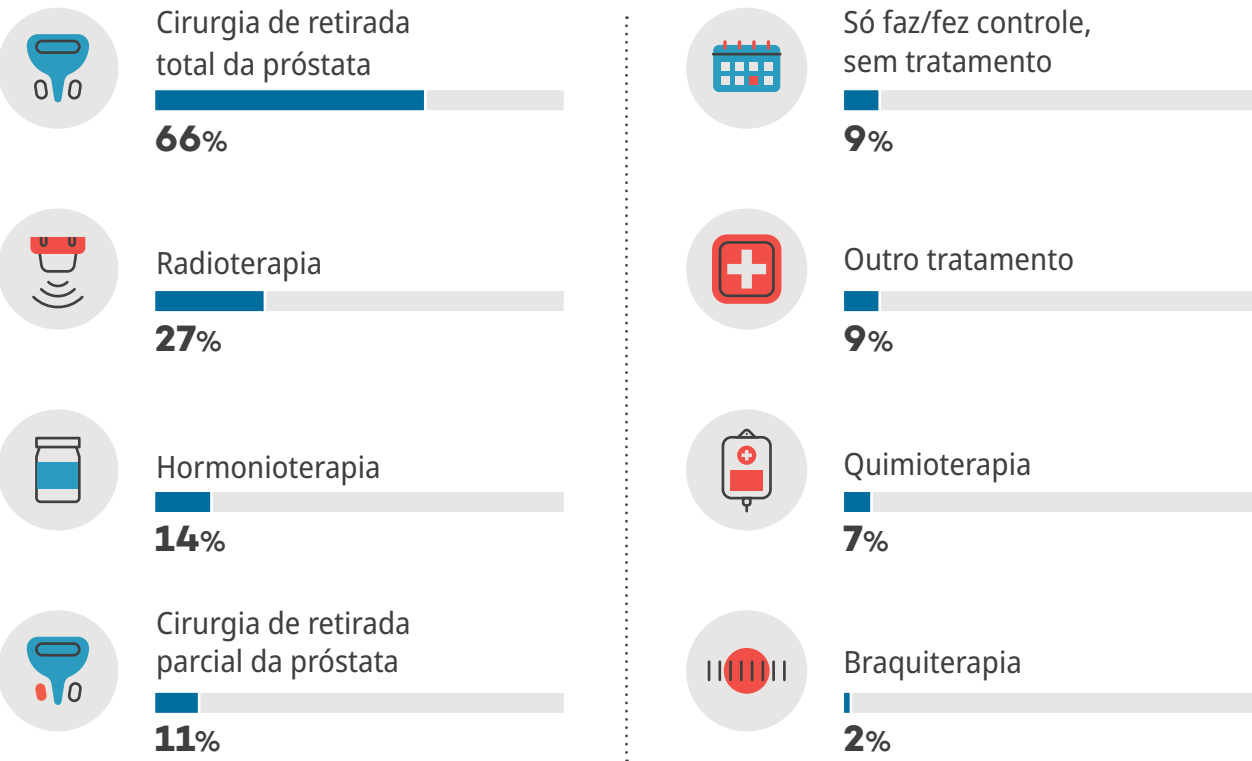
!

Cerca de 30% dos participantes foram impactados pela campanha Novembro Azul. Os efeitos são mais expressivos no público acima de 40 anos e particularmente nos usuários do SUS — ambiente em que 35% dos homens ficaram mais atentos ou passaram a fazer mais exames.

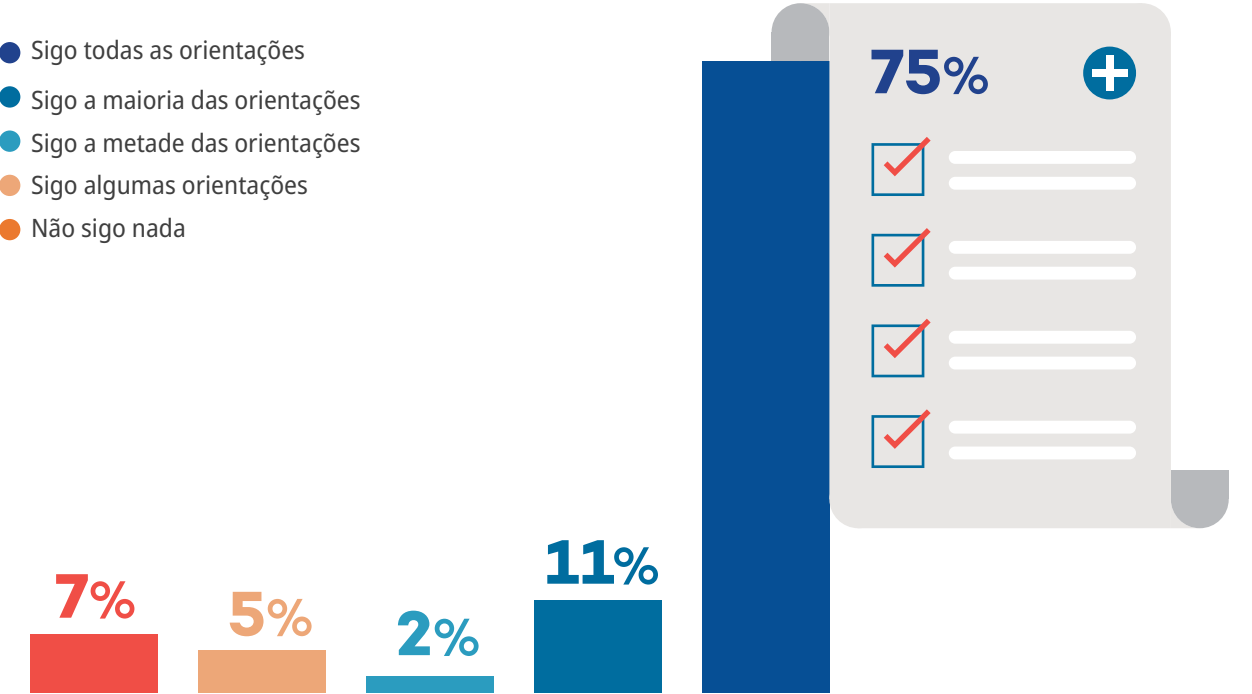
36. O médico forneceu explicações claras a respeito do diagnóstico e do tratamento do câncer de próstata?



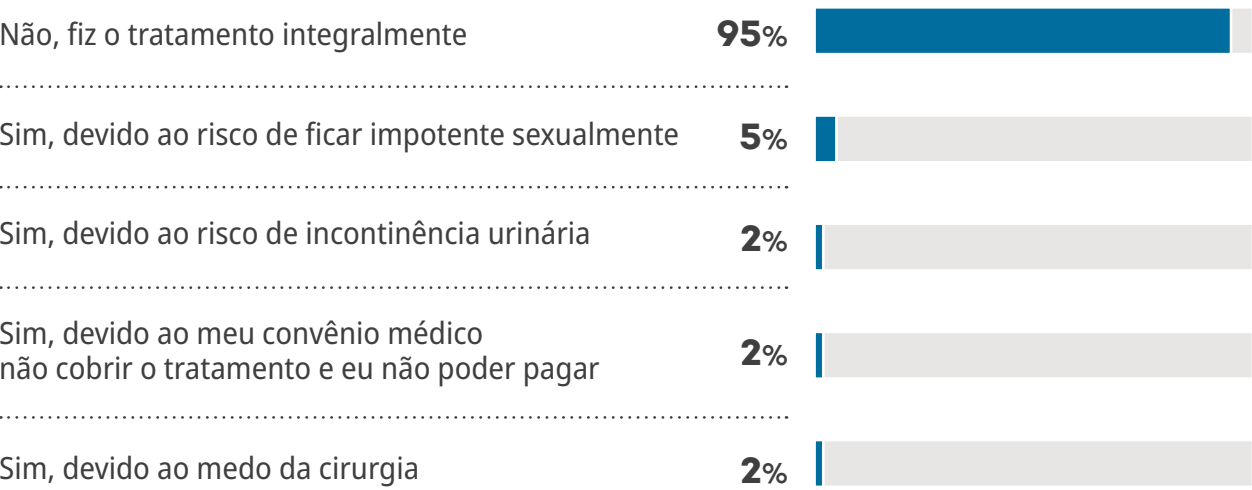
37. Por qual tratamento você passa ou passou devido ao câncer de próstata?



38. Quanto você consegue seguir à risca as orientações médicas em relação ao tratamento da doença?

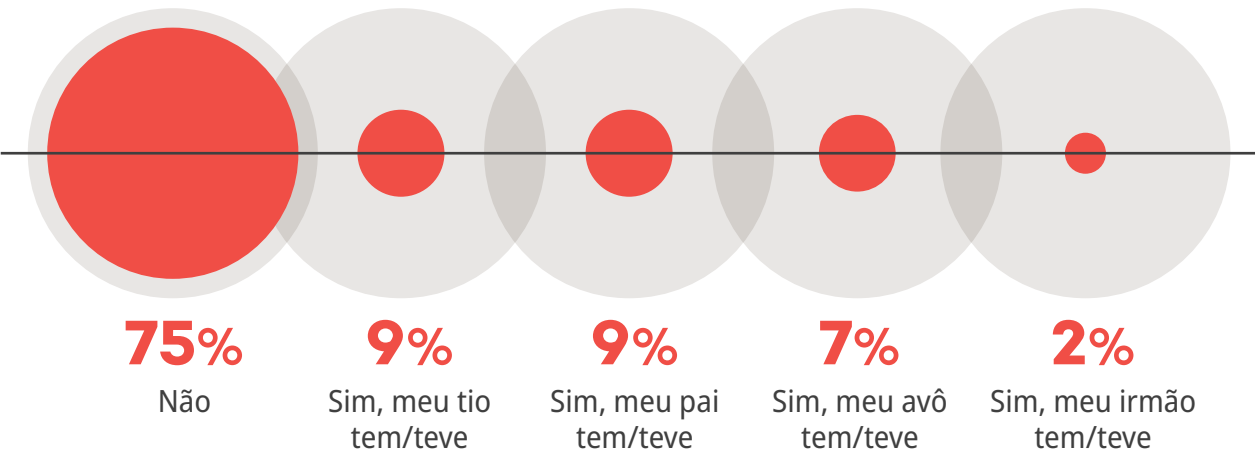


39. Você deixou de fazer o tratamento de câncer de próstata (ou parte do tratamento) por algum motivo?



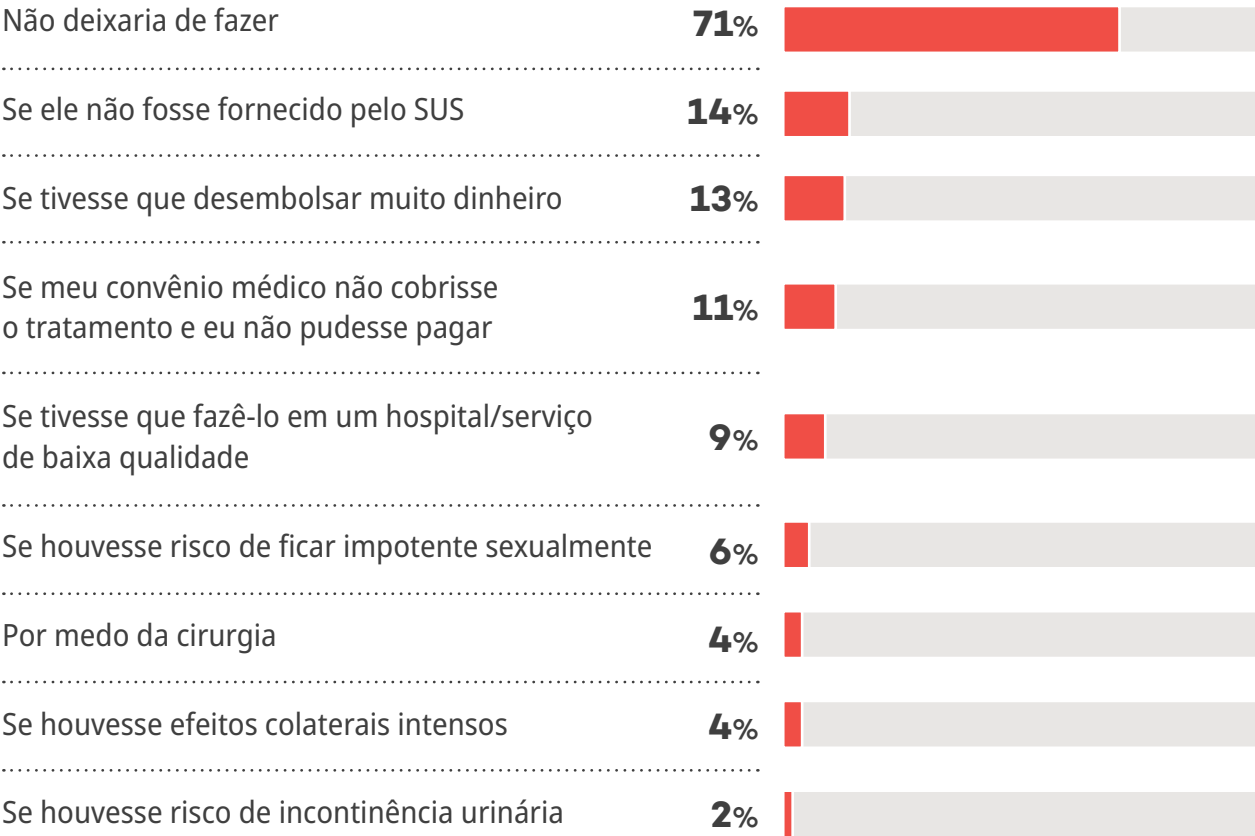
40. Algum familiar próximo tem ou teve câncer de próstata?

Base: 2 405



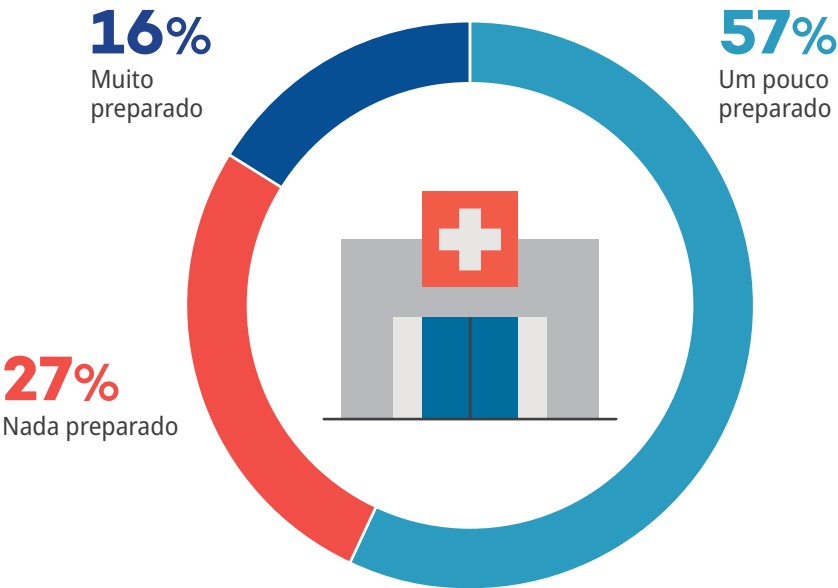
41. Você deixaria de fazer o tratamento do câncer de próstata por algum motivo?

Base: 2 360



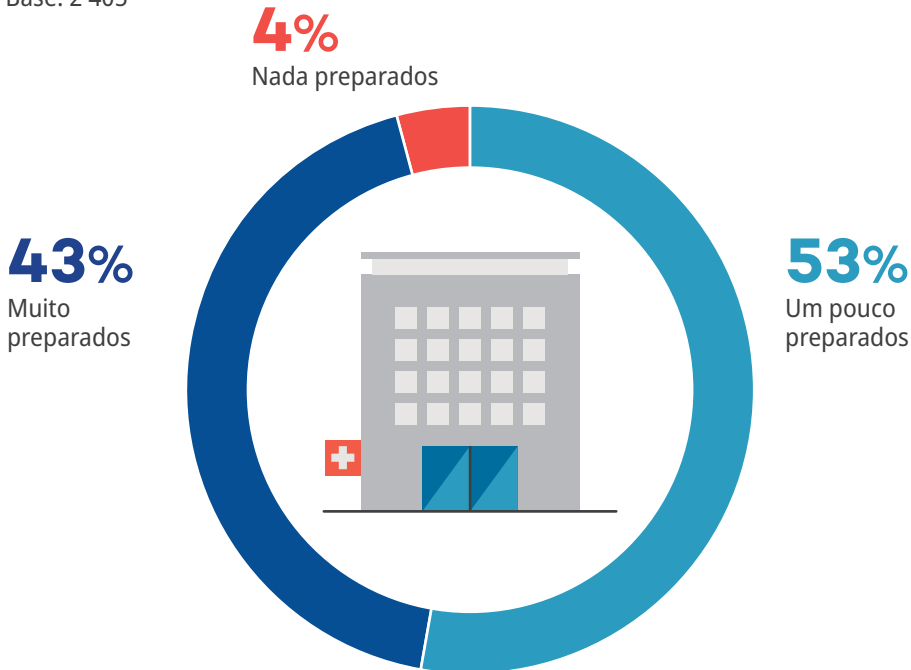
42. Quanto você acredita que o SUS (sistema público) está preparado para cuidar da saúde do homem?

Base: 2 405



43. Quanto você acredita que os convênios e o sistema privado estão preparados para cuidar da saúde do homem?

Base: 2 405



Aprendizados

Percepções e hábitos desconectados

Ainda que o público demonstre conhecimento sobre hábitos saudáveis, há uma nítida dificuldade em fazer sua transposição para a rotina. Isso é significativo em relação a atividade física (apenas 35% se exercitam pelo menos três vezes por semana), alimentação balanceada (quase 80% relatam se exceder em açúcar, gordura, sal ou industrializados), gerenciamento do estresse e controle do peso. Esse último tópico é um dos grandes desafios detectados: metade da amostra se considera acima ou muito acima do peso e parcela expressiva não visualiza a obesidade como um problema sério, tampouco considera a perda ou manutenção do peso fator essencial para a saúde. Conscientização e criação de um ambiente propício a um estilo de vida equilibrado são cruciais para reverter achados como esses.

As barreiras para procurar e seguir o médico

Mais de um terço dos homens estudados relata não ir ao médico pelo menos uma vez ao ano. Nesse cenário, 37% dos entrevistados com até 39 anos e 20% daqueles com 40 ou mais admitem só procurar o profissional quando se sentem mal — esses índices sobem, respectivamente, para 47% e 28% quando olhamos para quem depende do SUS, sendo mais críticos nas regiões Norte e Nordeste. A questão financeira e a falta de disponibilidade nos postos de saúde são os principais obstáculos apontados, seguidos de perto pela impressão de que, ao se sentir bem, não há necessidade de ir ao médico. Essa ilusão ou negligência preocupam ainda mais se levarmos em conta que 23% dos respondentes dizem substituir uma consulta por uma pesquisa na internet com certa frequência.

O crescente desafio da saúde mental

A pesquisa diagnostica o fardo dos problemas de ordem psicológica e emocional na vida do homem brasileiro. Observamos que 95% dos participantes relatam ter experimentado recentemente sentimentos negativos, que vão de ansiedade e preocupação excessiva com família e finanças a tristeza e depressão. A ansiedade é o principal entrave mental referido: 63% dos entrevistados conviveram com ela nos últimos meses. A sensação de depressão é acusada por 23% da amostra. Dialoga com esses achados o fato de que estar bem emocionalmente figura como o maior desafio para uma vida saudável encontrado na pesquisa: é apontado por um terço do público, e os números se tornam mais significativos entre os mais jovens e homossexuais ou bissexuais.

A ameaça da doença cardiovascular

Cientes de que os problemas cardiovasculares são a principal causa de morte no país e de que se desenrolam por anos sem dar sintomas, identificamos lacunas de conhecimento e comportamento alarmantes. Mais da metade dos respondentes não se sente plenamente bem do ponto de vista cardiovascular e são expressivas as presenças autorreferidas de hipertensão, colesterol alto e excesso de peso. O que preocupa ainda mais, porém, é que 43% dos homens não costumam fazer exames cardiológicos e somente 32% dos usuários da rede pública com 40 anos ou mais realizam esses exames pelo menos uma vez ao ano. Embora os entrevistados reconheçam os fatores de risco e sintomas de eventos cardiovasculares, só 39% expressam que iriam imediatamente ao médico na presença de dor no peito, por exemplo.

Os sintomas urológicos e a ida ao expert

Nesta pesquisa, verificamos que, apesar de o urologista ser visto pela maioria dos participantes (37%) como o médico do homem, 59% não costumam ir a esse profissional. Na leitura por faixa etária, uso de rede pública ou privada e região, chama a atenção que quase metade do público com 40 anos ou mais não tem o hábito de ir ao urologista e o percentual se eleva para 58% entre os usuários do SUS e para 54% no Sul do Brasil. O estudo ainda mapeia a presença de sintomas que podem demandar a consulta com o especialista: 48% dos homens relatam ter de urinar várias vezes ao dia; 37% apontam gotejamento; 30%, necessidade de ir duas ou mais vezes ao banheiro à noite; 22%, perda de desejo sexual; e 20%, problemas de ereção. Há uma oportunidade e necessidade de aproximar mais o paciente do urologista — e vice-versa.

Próstata em foco: falta consulta, falta exame

Os entrevistados demonstram algumas noções sobre o câncer de próstata, mas ainda não estão esclarecidos sobre alguns pontos: 54% concordam ou não sabem dizer que o exame de PSA é suficiente para detectar a doença e 75% discordam ou ignoram que o rastreamento em negros deve começar mais cedo. Ainda que 25% dos respondentes apontem ter um familiar próximo já diagnosticado, 36% dos participantes com 50 anos ou mais não costumam ir ao urologista — 10% nunca realizaram o PSA e 35% nunca passaram pelo toque retal. Os números pioram no contexto do SUS. O principal motivo apontado para não se submeter aos exames é a falta de indicação por um médico. Informação e acesso são as peças-chave para melhorar esse cenário.

Redator-chefe

Diogo Sponchiato

Editora de arte

Letícia Raposo

Projeto gráfico e ilustrações

André Moscatelli

Revisão

Ronaldo Barbosa da Silva

Inteligência de mercado

Maurício Panfiló

Maísa Sônego Alves



