

## Saúde do homem

Tanto a andropausa quanto a saúde da próstata necessitam de atenção por parte dos homens, visto que existe uma relação entre elas. Os níveis de testosterona diminuem na andropausa e sua reposição, embora não cause câncer de próstata, pode acelerar o crescimento de tumores já existentes. Por isso, é fundamental a avaliação prostática antes de iniciar o tratamento da andropausa.

### Andropausa

A diminuição de hormônios sexuais, conhecida nas mulheres como menopausa, também acontece nos homens e é chamada de andropausa. O distúrbio androgênico do envelhecimento masculino (Daem) caracteriza-se pela redução da produção de testosterona causada pelo envelhecimento.

A testosterona é o hormônio responsável pela voz, massa muscular e pêlos faciais e corporais masculinos. Também é responsável pela libido e por ter e manter a ereção. Geralmente, a andropausa se apresenta em homens que estão entre os 40 e 55 anos de idade.

### Entre os principais sintomas de andropausa, podemos destacar:

- ▶ Redução ou mesmo perda da libido
- ▶ Cansaço
- ▶ Falta de energia
- ▶ Problemas de memória e concentração
- ▶ Sintomas de depressão
- ▶ Irritabilidade
- ▶ alterações ósseas

### Próstata

A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino. Ela apresenta o tamanho de uma castanha, está localizada logo abaixo da bexiga e circunda a primeira porção da uretra.

Essa glândula exerce importante papel na reprodução, pois libera uma secreção que será eliminada no momento da ejaculação e garante a viabilidade dos espermatozoides. Essa secreção tem enzimas anticoagulantes e também nutrientes para os gametas masculinos.

O seu crescimento pode causar sintomas urinários obstrutivos e/ou irritativos, tais como:

- ▶ Diminuição do jato urinário
- ▶ Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga
- ▶ Aumento da frequência urinária
- ▶ Urgência
- ▶ Incontinência
- ▶ Aumento da frequência urinária noturna
- ▶ Diminuição da atividade sexual

### A data

Hoje, 12 de setembro, é o Dia do Urologista, especialista que trata dos distúrbios do sistema genital masculino e do aparelho urinário de ambos os sexos. A esse profissional cabe diagnosticar e tratar doenças como câncer de próstata, infertilidade, disfunção erétil, incontinência urinária, além de atuar na prevenção e tratamento de doenças sexualmente transmissíveis.

A data foi escolhida por ser a de nascimento do médico urologista e ex-presidente da República Juscelino Kubitschek de Oliveira, aclamado em 2005 como patrono da Urologia no País. O objetivo da data é contribuir para a conscientização do homem brasileiro quanto à necessidade de cuidar da própria saúde.



### Viva com qualidade de vida

Para prevenir o câncer de próstata, os homens devem adotar um estilo de vida saudável. Isso inclui uma alimentação rica em frutas, vegetais e grãos integrais, evitar carnes vermelhas, gorduras e álcool em excesso, não fumar, manter um peso adequado e praticar exercícios físicos regularmente. É essencial visitar o médico periodicamente para realizar exames preventivos e detectar a doença de modo precoce, o que aumenta as chances de sucesso do tratamento.



**ALEXANDRE L. AGRA**

UROLOGISTA

CRM 35977 | RQE 30287

12 de setembro - Dia do Médico Urologista

- Urologista com foco em tratamento do câncer com cirurgias minimamente invasivas
- Endourologia para tratamentos de cálculos renais
  - Cirurgia Robótica
- Cirurgia laser para hiperplasia da próstata

**UNI-RIM CENTRO MÉDICO**

Rua Marechal Deodoro, 1015

Centro - Santa Cruz do Sul

(51) 3715.1039 (51) 99269.0078

@dralexandreagra

16

ARTIGO

## Saúde sexual masculina: a importância do atendimento especializado e dedicado

Em 2021, tomei uma decisão que transformaria minha carreira e a vida de centenas de homens: dedicar-me à saúde sexual masculina. Fui fazer um curso de Ecodoppler de vasos penianos em São Paulo, que revolucionou minha prática médica. Essa técnica me permite diagnosticar com precisão milimétrica as causas da disfunção erétil, identificando problemas vasculares que antes passavam completamente despercebidos. O que antes era "achismo" virou ciência exata, permitindo tratamentos muito mais eficazes e personalizados.

Vocês sabiam que 1 em cada 2 homens acima dos 40 anos já teve problema de ereção? E que 30% sofrem com ejaculação precoce? Além disso, curvaturas penianas e estética genital afetam milhares de homens. Esses números mostram o quanto esses problemas são comuns, mas infelizmente muitos não recebem o atendimento que merecem. Consultas de 10 minutos, receitas prontas e falta de tempo para entender o que está acontecendo deixam milhões de homens sem respostas.

O que aprendi é que tratar problemas sexuais vai além de receitar remédios. Preciso de tempo para ouvir vocês, entender o que está acontecendo na vida de cada um, investigar causas físicas e emocionais, e criar um tratamento personalizado. Seja para disfunção erétil, ejaculação precoce, correção de curvaturas ou estética genital, cada homem tem uma história única, medos específicos e expectativas que merecem ser ouvidas e respeitadas.

A andropausa afeta 40% dos homens após os 45 anos, mas

poucos sabem disso. Muitos acham que perder energia, disposição sexual e força é "coisa da idade" e que não tem jeito. Mas não é verdade! Quando a testosterona cai (2% ao ano após os 30), podemos investigar, acompanhar e tratar adequadamente. O problema é que isso exige tempo, exames detalhados e consultas longas – coisas que nem todos os médicos estão dispostos a oferecer.

O que mais me emociona é ver a transformação que acontece. Imaginem: 70% dos homens que chegam aqui nunca tinham conversado sobre sexualidade com um médico! Muitos vêm envergonhados, frustrados, alguns há anos sem vida sexual ativa. Depois de um tratamento feito com dedicação e carinho, eles recuperam não só a função sexual, mas também a confiança, autoestima e alegria de viver. Esses resultados só acontecem quando oferecemos tempo, atenção e conhecimento especializado.

Neste Dia do Urologista, quero que vocês saibam: apenas 20% dos homens com problemas sexuais procuram ajuda médica. A maioria sofre em silêncio por anos! A saúde sexual não é luxo, é necessidade básica. Não é algo que se resolve em cinco minutos ou com receita padrão. Cada homem tem sua história, medos e necessidades específicas. É isso que me motiva – oferecer o tempo e dedicação que vocês merecem!

Quero que vocês saibam que a saúde sexual é um direito de todos e parte fundamental do bem-estar. Quando me dedico a ela com seriedade e carinho, não estou apenas tratando um problema – estou ajudando a devolver dignidade, autoestima e felicidade para vocês e suas famílias. É isso que me move nesta profissão.

Dr. Eduardo Bauer Gröhs/Urologista



Fotos: Divulgação/GS



“Depois de um tratamento feito com dedicação e carinho, eles recuperam não só a função sexual, mas também a confiança, autoestima e alegria de viver.”

## Urologista, quando procurar um?

É de conhecimento comum que as mulheres têm uma atenção maior com a saúde, em comparação com os homens. Ao contrário delas, que desde cedo são incentivadas a ir ao médico e cuidar da saúde, eles não têm esse mesmo olhar. Muitas doenças teriam chances de cura se fosse feito um diagnóstico precoce. Hoje, data

em que se celebra o Dia do Urologista, é um bom momento para lembrá-los sobre a importância dos cuidados com a saúde.

Consultas médicas de rotina permitem o acompanhamento integral da saúde, reduzindo os riscos de doenças e permitindo a identificação precoce de problemas como câncer, hipertensão

e colesterol alto. O acompanhamento com o médico urologista contribui para evitar complicações como retenção urinária, que é a incapacidade de urinar, cálculos na bexiga, infecção urinária e insuficiência renal. E alguns sinais podem indicar a necessidade de procura por atendimento especializado. São eles:

### Dores

Dor lombar pode ser sinal de problemas nos rins. Nos testículos, pode indicar inflamações ou tumor.

### Evidências de problemas

Impotência, ejaculação precoce, desconforto durante a relação, sangue no esperma ou ausência de orgasmo.

### Infecções sexualmente transmissíveis

Sintomas como coceira, vermelhidão, dor, bolhas, feridas, ardência ao urinar, corrimento e verrugas penianas podem ser sinal de ISTs.

### Sintomas no trato urinário

Desconforto ao urinar, gotejamento, presença de sangue na urina, aumento ou diminuição na frequência urinária.

### Avançar da idade

Homens acima de 50 anos devem realizar o exame de próstata e o PSA (antígeno prostático específico).

### Quebrando tabus

É fundamental quebrar o tabu em relação à saúde masculina e encorajar os homens a cuidarem de si mesmos. A conscientização sobre a importância da prevenção e do acompanhamento médico pode salvar vidas e melhorar a qualidade de vida dos homens. A ciência comprova e a experiência da vida demonstra na prática: ter uma boa saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas.

Hábitos saudáveis são o caminho para viver bem e envelhecer com qualidade. A prevenção também faz parte dessa fórmula de sucesso: inúmeras doenças têm grandes chances de cura quando diagnosticadas precocemente.





# 17 Tecnologia a serviço do paciente

Dois anos de cirurgias de HoLEP em Santa Cruz do Sul: mais de 200 pacientes beneficiados pela tecnologia

Divulgação/GS



Santa Cruz do Sul chega a uma marca importante na área da saúde: completam-se dois anos da realização das cirurgias de HoLEP (Enucleação Prostática a Laser de Hólmium) na região. Nesse período, mais de 200 pacientes já foram operados e tiveram sua qualidade de vida transformada pela tecnologia, considerada atualmente o padrão-ouro mundial no tratamento da hiperplasia prostática benigna (HPB).

## O que é a hiperplasia prostática benigna

A HPB é um problema comum em homens acima dos 50 anos, caracterizado pelo aumento progressivo da próstata, que pode levar a sintomas como jato urinário fraco, necessidade frequente de urinar, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga e, em casos mais graves, retenção urinária.

## O que é o HoLEP

A cirurgia de HoLEP utiliza o laser de hólmium para remover de forma precisa o tecido prostático que causa obstrução urinária. Diferentemente dos métodos tradicionais, como a RTU (ressecção transuretral da próstata) ou as cirurgias abertas, o HoLEP permite retirar próstatas de qualquer tamanho com maior segurança, menor sangramento e recuperação mais rápida.

## Avanço para a região

A introdução do HoLEP em Santa Cruz do Sul colocou a região em sintonia com os centros mais avançados do mundo no tratamento da HPB. O acesso a essa tecnologia fez com que centenas de pacientes pudessem ser tratados localmente, sem a necessidade de deslocamentos para grandes capitais.

## Olhando para o futuro

Com dois anos de experiência acumulada e resultados consistentes, a expectativa é de que o número de pacientes beneficiados cresça ainda mais nos próximos anos. Santa Cruz consolida-se, assim, como referência regional em cirurgia da próstata com o que há de mais moderno e eficaz.

## Principais vantagens

- ▶ Menor risco de sangramento, o que reduz a necessidade de transfusões
- ▶ Tempo de internação reduzido: a maioria dos pacientes recebe alta já no dia seguinte.
- ▶ Retirada completa do tecido obstrutivo, diminuindo a chance de recidiva
- ▶ Aplicável a próstatas de todos os tamanhos, inclusive as muito volumosas, que antes exigiam cirurgia aberta
- ▶ Recuperação mais confortável, com retorno precoce às atividades diárias.

## Um esforço conjunto

A consolidação do HoLEP em Santa Cruz do Sul é resultado direto do trabalho da equipe de Urologia, formada por dr. Alexandre Agra, dr. Sandro Laste e dr. Paulo Laste. Somado a isso, o apoio do Hospital Santa Cruz e a parceria fundamental da equipe de anestesistas do SAR tornaram possível oferecer à comunidade regional um tratamento de ponta, em linha com os melhores centros do mundo.

12 DE SETEMBRO - DIA DO UROLOGISTA

Dr. Paulo Roberto Laste  
Urologia - CREMERS 18159 - RQE 11225

Dr. Sandro Laste  
Urologia - CREMERS 25081 - RQE - 16244

Dr. Alexandre Agra  
Urologia - CREMERS 35977 - RQE 30287

Núcleo de especialistas em  
Urologia do Hospital Santa Cruz

