

GUIA DO PACIENTE · SAÚDE DO HOMEM

Saúde do Homem Depois dos 50

Rastreamento, sinais que não se deve ignorar e o que fazer para viver com mais saúde, energia e tranquilidade — um guia direto e sem rodeios.

Próstata & vias urinárias

Coração, testosterona e sexo

O check-up que importa

Dr. Alexandre Sato

Urologia · Cirurgia Robótica e Uro-Oncologia
Fellowship — Duke University (EUA) · CRM-SP 146.210 · RQE 61330

dralexandresato.com.br

O que você vai encontrar

01	Por que 50 é a idade de agir	03
02	A próstata: o que todo homem precisa saber	04
03	Sinais urinários que não se deve ignorar	05
04	Disfunção erétil: o alerta que vem antes	06
05	Testosterona e a tal "andropausa"	07
06	Além da urologia: coração, diabetes e mais	08
07	O check-up dos 50+	09
08	Os hábitos que mais protegem	10
09	Sinais de alerta e mitos	11
10	Seu plano de ação	12

Uma conversa franca, de homem para homem. Muitos de nós fomos ensinados a "aguentar", a só procurar o médico quando algo dói muito. O problema é que as doenças mais importantes depois dos 50 — próstata, coração, diabetes — costumam ser **silenciosas** no começo. A boa notícia: quase todas são simples de detectar cedo, e a detecção precoce muda tudo. Este guia mostra o que olhar, quando agir e como cuidar de você para viver os próximos anos com saúde e disposição.

1 Por que 50 é a idade de agir

Aos 50, o corpo entra numa fase em que a prevenção deixa de ser opcional. Não porque tudo vai dar errado — a maioria dos homens está bem —, mas porque é a idade em que várias condições começam a aparecer, quase sempre **sem avisar**.

✓ O poder do diagnóstico precoce

- **Câncer de próstata:** quando detectado cedo e localizado, as chances de cura são muito altas. Quando descoberto tarde, tudo fica mais difícil.
- **Pressão, colesterol e diabetes:** silenciosos por anos, mas fáceis de identificar num exame simples — e muito tratáveis.
- **Sintomas urinários e sexuais:** não são "coisa da idade" para se conformar; têm causa e tratamento.

O maior inimigo não é a doença — é o adiamento

A estatística que mais preocupa não é sobre nenhuma doença específica, e sim sobre comportamento: homens vão menos ao médico e chegam mais tarde. É por isso que, historicamente, adoecemos e morremos mais cedo que as mulheres por causas evitáveis. Reverter isso está ao seu alcance, e começa com uma decisão simples: fazer o check-up.

A proposta deste guia: transformar a vaga sensação de "preciso me cuidar" em um plano claro e concreto — o que examinar, o que observar e quando procurar ajuda.

É o tema número um da saúde masculina depois dos 50 — e o mais cercado de medo e desinformação. Vamos separar as duas situações que mais importam.

Próstata aumentada (HPB)

Crescimento benigno, muito comum com a idade. Não é câncer. Causa jato fraco, idas ao banheiro à noite e urgência. Tem vários tratamentos, de remédios a técnicas modernas.

Câncer de próstata

Geralmente silencioso e de crescimento lento. A detecção precoce, com PSA e exame, é o que garante altas chances de cura — muitas vezes com tratamentos que preservam a qualidade de vida.

PSA e toque: seus aliados, não seus inimigos

O rastreamento combina um exame de sangue (PSA) e o exame de toque. Sim, o toque incomoda a ideia mais que o corpo — dura segundos e pode salvar sua vida. Um PSA alterado **não significa câncer** (pode ser HPB ou inflamação), mas indica que vale investigar. A conversa sobre rastrear costuma começar aos **50 anos**, ou aos **45** para quem tem maior risco (homens negros ou com histórico familiar).

Quer se aprofundar?

Temos guias dedicados: "**Próstata Aumentada: qual tratamento é certo para você**" (HPB, UroLift, Rezum, HoLEP) e "**Câncer de Próstata: decisão sem pânico**". Peça o seu pelo WhatsApp ou acesse o site.

✓ Mensagem central

Cuidar da próstata não é sinal de fraqueza — é o contrário. O homem que faz o rastreamento é o que tem mais chance de nunca precisar de um tratamento grande.

3 Sinais urinários

O trato urinário costuma ser o primeiro a "avisar" que algo mudou. Conhecer esses sinais ajuda a agir na hora certa — nem antes com pânico, nem tarde demais.

Sintomas comuns que merecem avaliação

- **Jato fraco ou que demora a começar**, esforço para urinar, gotejamento no fim.
- **Acordar à noite para urinar** (uma ou mais vezes) e urgência difícil de segurar.
- **Sensação de bexiga que não esvazia** por completo.

Na maioria das vezes, a causa é a próstata aumentada — tratável. Mas só a avaliação diferencia de outras condições.

! Um sinal que NUNCA deve ser ignorado

Sangue na urina — mesmo uma única vez, mesmo sem dor, mesmo que suma sozinho. A hematúria indolor pode ser o primeiro (e às vezes único) sinal de tumores do trato urinário, como o câncer de bexiga. Sumir não é curar: é a janela para investigar cedo.

Quer se aprofundar?

Nosso guia "**Sangue na Urina: quando é sinal de alerta**" explica, passo a passo, quando investigar e como é o diagnóstico. Solicite pelo WhatsApp.

✓ Regra prática

Sintoma urinário que atrapalha sua rotina, seu sono ou suas viagens já é motivo suficiente para uma consulta. Você não precisa "conviver" com isso.

4 Disfunção erétil

Aqui está talvez a informação mais surpreendente — e mais valiosa — deste guia. A dificuldade de ereção raramente é "só" um problema sexual: muitas vezes é o **primeiro aviso de que os vasos sanguíneos do corpo inteiro precisam de atenção**.

2 a 5 anos

É a antecedência com que a disfunção erétil de causa vascular pode **preceder** um problema no coração. As artérias do pênis são finas (1–2 mm) e "entopem" antes das artérias do coração (3–4 mm) — por isso a ereção falha primeiro, funcionando como um alarme precoce.

Estudos com dezenas de milhares de homens mostram que quem tem disfunção erétil apresenta risco significativamente maior de doença cardiovascular, coronariana e AVC. A boa notícia: isso abre uma **janela de prevenção**. Tratar a causa protege o coração e a vida sexual ao mesmo tempo.

Nem toda disfunção é vascular

As causas podem ser vasculares (pressão, diabetes, colesterol, cigarro), hormonais (testosterona baixa), neurológicas, efeito de medicamentos ou psicológicas (ansiedade, depressão). Por isso a avaliação é importante: define a causa e o melhor tratamento — que quase sempre existe e é eficaz.

! Não trate por conta própria

Comprar "o comprimido" sem avaliação pode mascarar um problema cardíaco ou metabólico que está pedindo socorro. A ereção é um termômetro — vale a pena ler o que ele indica.

Testosterona e "andropausa"

Diferente da menopausa feminina, a queda hormonal masculina é **gradual** — a testosterona diminui lentamente com os anos. Em alguns homens, cai o suficiente para causar sintomas; nesses casos, fala-se em hipogonadismo (o termo técnico da "andropausa").

Sinais de testosterona baixa

Físicos

Cansaço persistente, perda de massa e força muscular, aumento de gordura abdominal, ossos mais frágeis.

Sexuais

Queda da libido, dificuldade de ereção, menos disposição para a atividade sexual.

Mentais / humor

Irritabilidade, desânimo, dificuldade de concentração, alterações do sono e do humor.

Metabólicos

Associação com obesidade, diabetes e síndrome metabólica — que, por sua vez, derrubam a testosterona.

✓ Como se avalia

O diagnóstico junta **sintomas + exames de sangue** (testosterona medida pela manhã, quando está mais alta, às vezes repetida). Não se trata um número isolado: trata-se a pessoa.

! Reposição hormonal: com critério, sempre

Quando bem indicada, a reposição pode devolver energia, disposição e qualidade de vida. Mas **não é para todos** nem é "fórmula da juventude": exige avaliação cuidadosa, acompanhamento e atenção à próstata e ao coração. Desconfie de promessas milagrosas e de tratamentos sem investigação adequada.

O urologista costuma ser a porta de entrada do homem no sistema de saúde — muitas vezes o único médico que ele procura. Por isso, um bom cuidado olha o corpo inteiro. Estas são as frentes que não podem faltar depois dos 50:

Coração e pressão

Principal causa de morte no homem. Controlar pressão, colesterol e peso é decisivo — e a saúde sexual dá pistas precoces disso.

Diabetes

Silenciosa e subestimada. Um exame simples de glicemia detecta cedo. Afeta coração, rins, nervos e a ereção.

Rins

Perda de função renal é silenciosa. Exames de sangue e urina protegem os rins — e nódulos renais costumam ser achados por acaso.

Intestino

O rastreamento do câncer colorretal (colonoscopia) começa aos 50 e previne um dos cânceres mais comuns.

Ossos e músculos

Força e equilíbrio protegem contra quedas e fragilidade. Musculação e proteína fazem diferença.

Saúde mental e sono

Sono ruim, estresse e depressão afetam tudo — do coração à libido. Merecem atenção, não silêncio.

Guias relacionados

Para os rins, veja "**Encontraram um Nódulo no Meu Rim. E Agora?**" — sobre o achado incidental e como preservar o órgão. Solicite pelo WhatsApp.

7

O check-up dos 50+

Um roteiro prático do que costuma fazer parte de uma avaliação completa. Os intervalos e a inclusão de cada exame dependem do seu histórico — seu médico personaliza. Leve esta lista à consulta.

Área	O que costuma incluir
Próstata	PSA e exame de toque
Coração / metabolismo	Pressão arterial, colesterol (perfil lipídico), eletrocardiograma quando indicado
Diabetes	Glicemia de jejum e hemoglobina glicada
Rins	Creatinina, ureia, taxa de filtração e exame de urina
Hormônios	Testosterona (quando há sintomas)
Sangue geral	Hemograma, função hepática, ácido úrico
Intestino	Colonoscopia a partir dos 50 anos

✓ Como aproveitar melhor a consulta

Anote seus sintomas e dúvidas antes; leve a lista dos seus medicamentos; informe o histórico de doenças na família. Uma consulta bem preparada rende muito mais.

Fazer todos esses exames não significa que algo está errado — significa que você está no controle. A maioria virá normal, e os que não vierem serão tratados cedo, quando é mais fácil.

Os hábitos que mais protegem

Nenhum exame substitui o que você faz todos os dias. A boa notícia é que os mesmos hábitos protegem tudo ao mesmo tempo — coração, próstata, ereção, humor e disposição.

Movimento

Cerca de 150 minutos de atividade por semana, com um pouco de musculação. Protege coração, ossos e até a ereção.

Comida de verdade

Padrão mediterrâneo: mais vegetais, azeite, peixe e grãos; menos ultraprocessados, açúcar e frituras.

Hidratação

Beber água ao longo do dia ajuda rins e bexiga a funcionarem bem.

Sono

7 a 9 horas. Sono ruim derruba testosterona, humor e saúde cardiovascular.

Parar de fumar

O ganho mais rápido e poderoso: reduz risco de câncer (bexiga, rim, pulmão), protege vasos e melhora a ereção.

Álcool com moderação

O excesso afeta fígado, pressão, sono e desempenho sexual. Menos é mais.

✓ Comece por um

Não precisa mudar tudo de uma vez. Escolha **um** hábito para melhorar neste mês — caminhar todo dia, dormir melhor, largar o cigarro. Pequenas mudanças constantes vencem grandes promessas abandonadas.

! Procure avaliação médica se tiver

- **Sangue na urina**, mesmo uma vez e sem dor
- Sintomas urinários que atrapalham o dia ou o sono
- **Dificuldade de ereção** persistente
- Cansaço, desânimo ou queda de libido sem explicação
- Dor lombar ou no flanco que não passa
- Pressão, colesterol ou glicemia alterados em exames

Mito: "Se não dói e não incomoda, está tudo bem."

Verdade: as doenças mais sérias do homem 50+ são silenciosas no início. Ausência de sintoma não é sinônimo de saúde — por isso o check-up existe.

Mito: "Cuidar da saúde e ir ao urologista é frescura."

Verdade: é o oposto. Prevenção é a atitude mais forte e responsável que um homem pode ter — por ele e por quem depende dele.

Mito: "Problema sexual é só questão de idade, não tem jeito."

Verdade: tem causa e tem tratamento — e muitas vezes é a chave para descobrir e prevenir problemas maiores.

✓ A verdade que resume tudo

Envelhecer com saúde não é sorte — é manutenção. E, como todo bom equipamento, o corpo dura mais com revisões regulares.

10 Seu plano de ação

Comece por aqui

- ☐ Agende um check-up e uma consulta urológica se ainda não fez este ano
- ☐ Leve a lista de exames deste guia e suas dúvidas anotadas
- ☐ Observe e anote sintomas urinários, sexuais e de disposição
- ☐ Escolha um hábito para melhorar neste mês
- ☐ Levante o histórico de doenças na sua família
- ☐ Oriente irmãos e filhos homens a também se cuidarem

Perguntas para levar à consulta

- Quais exames eu devo fazer agora, considerando minha idade e histórico?
- Meu PSA e meu exame de próstata estão adequados?
- Meus sintomas urinários ou sexuais indicam algo a tratar?
- Como estão meu coração, minha glicemia e meus rins?

O melhor momento para se cuidar é agora

Uma consulta pode ser o passo que garante seus próximos anos com saúde e disposição. Agende uma avaliação com o Dr. Alexandre Sato — e peça também os guias específicos sobre próstata, bexiga e rim.

 **Agende pelo WhatsApp** →

Rua Borges Lagoa, 913 · Vila Clementino, São Paulo—SP · dralexandresato.com.br

Aviso: este material tem caráter exclusivamente educativo e informativo. Não substitui a consulta, o diagnóstico ou o tratamento por um médico. Recomendações e exames aqui descritos são gerais e podem não se aplicar ao seu caso. Procure sempre um médico para avaliação individualizada.

Dr. Alexandre Sato — Urologia · Cirurgia Robótica e Uro-Oncologia · Fellowship em Duke University (EUA) · CRM-SP 146.210 · RQE 61330. © 2026 · Todos os direitos reservados.