

Instituto de Longevidade MAG reúne dados que mostram menor procura por cuidados preventivos e alerta que envelhecimento saudável começa a ser construído muito antes da velhice

Os homens vivem, em média, 6,6 anos menos que as mulheres no Brasil. Segundo os dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida ao nascer em 2024 foi de 73,3 anos para eles, ante 79,9 anos para elas. A diferença ajuda a chamar atenção para um desafio que acompanha a saúde masculina no país: a menor adesão aos cuidados preventivos ao longo da vida.

Estudos e pesquisas reunidos pelo Instituto de Longevidade MAG mostram que os homens ainda tendem a procurar menos os serviços de saúde e, muitas vezes, adiam consultas e exames até o surgimento de sintomas. Associado a fatores culturais e hábitos de vida, esse comportamento pode comprometer não apenas a expectativa de vida, mas também a possibilidade de envelhecer com autonomia, capacidade funcional e qualidade de vida.

O cenário também se reflete na mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis. Dados do Ministério da Saúde apontam que o risco de morte dos homens por essas doenças é de 40% a 50% maior do que entre as mulheres.

Para Antonio Leitão, especialista em Longevidade do Instituto de Longevidade MAG, a diferença não pode ser explicada por fatores biológicos. “A longevidade masculina é influenciada por uma combinação de fatores. A menor procura por prevenção, hábitos de vida, exposição a riscos e até a maneira como os homens são educados para lidar com a própria vulnerabilidade interferem diretamente na saúde. Por isso, falar em longevidade masculina é falar também em mudança de comportamento”, afirma.

Prevenção ainda chega tarde

Um levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo, divulgado pela Secretaria de Estado da Saúde, identificou que 70% dos homens que procuravam atendimento médico iam acompanhados de mulheres ou filhos e que mais da metade havia adiado a consulta, chegando ao serviço com doenças em estágio avançado.

Essa relação com os cuidados de saúde também aparece em pesquisa da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), realizada em 2023 com 1.500 homens acima de 40 anos, de todas as regiões do país. Segundo o levantamento, 46% afirmaram procurar o médico apenas quando sentem algum sintoma. Entre aqueles que utilizam exclusivamente o SUS, o percentual chega a 58%.

Para o Instituto, os números reforçam a importância de incorporar a prevenção à rotina antes do surgimento de problemas de saúde. O acompanhamento periódico pode contribuir para a identificação precoce de fatores de risco e condições que, sem diagnóstico e cuidado adequados, podem comprometer a saúde e a autonomia no futuro.

“Prevenção não pode ser confundida com procurar o médico apenas quando alguma coisa está errada. O acompanhamento periódico permite identificar fatores de risco antes que eles se transformem em doenças ou limitações. Quanto mais cedo esse cuidado começa, maiores são as possibilidades de preservar funcionalidade e autonomia no futuro”, explica Leitão.

Coração e estilo de vida estão no centro do cuidado

Entre os principais pontos de atenção para a longevidade masculina estão as doenças crônicas e seus fatores de risco. Hipertensão, obesidade, sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e consumo excessivo de álcool estão associados a condições que podem comprometer a saúde cardiovascular e metabólica ao longo dos anos.

Na pesquisa da SBU, por exemplo, o sedentarismo foi o problema de saúde mais citado pelos

entrevistados, com 26%, seguido por pressão alta (24%) e obesidade (12%).

Nesse contexto, atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado e acompanhamento médico ganham importância não como ações isoladas, mas como parte de uma estratégia de cuidado construída ao longo da vida.

“A longevidade é construída no cotidiano. Não depende de uma única decisão ou de uma mudança radical, mas da combinação de escolhas que se repetem ao longo dos anos. Atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado e acompanhamento médico são investimentos que produzem resultados muito além do presente”, afirma Leitão.

Saúde mental também faz parte da longevidade masculina

O cuidado com a saúde dos homens também passa por aspectos emocionais e comportamentais. Estresse, ansiedade, privação de sono e dificuldade para falar sobre emoções podem interferir na qualidade de vida e também dificultar a busca por ajuda.

A relação dos homens com a própria saúde pode ser influenciada por fatores culturais e sociais. Padrões de comportamento associados à ideia de que homens devem demonstrar força, resistência e autossuficiência podem contribuir para que sinais físicos e emocionais sejam ignorados e a procura por ajuda seja adiada.

Para Leitão, ampliar a discussão sobre saúde masculina também exige rever essa relação com o cuidado. “Ainda existe uma associação equivocada entre vulnerabilidade e fraqueza. Pedir ajuda, falar sobre emoções e procurar atendimento médico não diminuem a masculinidade. Ao contrário, são atitudes de responsabilidade consigo mesmo e com as pessoas que fazem parte da vida daquele homem”, destaca.

Sinais do corpo também merecem atenção

Algumas alterações que muitas vezes são tratadas de forma isolada também podem justificar uma avaliação mais ampla da saúde. É o caso da disfunção erétil, condição que pode estar associada a diferentes fatores e que, segundo estudos reunidos pelo Instituto de Longevidade MAG, também apresenta relação com a saúde vascular e cardiovascular.

Evidências científicas apontam associação entre disfunção erétil e fatores de risco cardiovascular e metabólico. Por isso, o aparecimento do sintoma não deve ser ignorado ou tratado como tabu, mas avaliado individualmente por um profissional de saúde.

“O ponto principal é não transformar um sintoma em tabu. A disfunção erétil pode ter diferentes causas, mas merece avaliação médica porque, em alguns casos, pode sinalizar fatores de risco que precisam ser investigados”, explica Leitão.

Longevidade começa muito antes da velhice

Os diferentes indicadores convergem para um mesmo ponto: envelhecer com saúde não é uma preocupação que começa aos 60 ou 70 anos. É resultado de condições e escolhas construídas ao longo de toda a trajetória de vida.

Para o Instituto de Longevidade MAG, hábitos estabelecidos desde a juventude podem repercutir décadas mais tarde, influenciando a capacidade funcional, a autonomia e a qualidade de vida.

“Quando falamos em longevidade, não estamos falando apenas de aumentar a quantidade de anos vividos. Estamos falando de ampliar a possibilidade de viver esses anos com autonomia, capacidade funcional, vínculos e qualidade de vida. E essa construção começa muito antes da velhice”, conclui Antonio Leitão.

Mais do que ampliar os anos de vida, o desafio está em ampliar os anos vividos com saúde, independência e autonomia. Nesse sentido, prevenção não é uma decisão para o futuro: é uma construção que começa no presente e acompanha todas as fases da vida.

Fonte: Instituto de Longevidade MAG/GBR, em 02.09.2026.