saúde

equilíbrio

Casos de torção de testículos aumentam com clima mais frio

Problema, que atinge mais jovens e adolescentes, pode levar à retirada do órgão se não for tratado a tempo

Cláudia Collucci

SÃO PAULO Cirurgiões pediátricos e urologistas têm alertado para um aumento de torções de testículos em adolescentes ou adultos jovens, problema que pode levar à perda do órgão que tem a função de produzir hormônios masculinos e esperma.

Em um comunicado recente, a Associação Brasileira de Cirurgia Pediátrica manifesta a preocupação sobre a alta e relata situações frequentes em que os jovens chegam às emergências com o testículo "morto" e que precisa ser extirpado devido à demora do diagnóstico e da cirurgia que reverte o problema.

"Não podemos demorar a levar a criança ao atendimento de emergência. Em casos assim, não é uma boa ideia esperar o dia amanhecer ou dar um analgésico e esperar uma melhora para buscar atendimento", diz em nota.

Segundo o cirurgião pediátrico Sylvio Ávila, do Hospital Pequeno Príncipe, de Curitiba (PR), todos os anos há um número esperado de casos, mas, nas últimas semanas, a quantidade disparou, especialmente no Sul do país.

"Há hospitais que chegam a ter dois, três casos por dia. Ontem mesmo [na última terça, 27], tivemos dois casos. É muito testículo torcido, nunca vi nessa quantidade", diz Ávila.

Não há dados nacionais atualizados sobre o aumento da ocorrência. Um estudo de 2010 estimou que ocorram ao menos mil torções por ano no país. No Pequeno Príncipe, o número de casos do início do ano até nesta quinta (29) já havia ultrapassado o ano passado todo — 49 contra 41.

A suspeita é que o aumento esteja relacionado às baixas temperaturas, situação que favorece a torção testicular em jovens que têm um "defeito" anatômico na fixação dos testículos à bolsa escrotal.

No frio, os testículos se movimentam mais e há maior o risco de que eles girem sobre o seu eixo, provocando a torção. Quando isso acontece, há um fechamento dos vasos sanguíneos que nutrem o órgão, causando um "infarto" por falta de oxigenação. Se não for distorcido a tempo, "morre" e precisa ser extirpado.

"Quando está frio, o músculo cremaster [que se insere no escroto e age suspendendo o testículo] contrai e traz o testículo para perto do corpo. Quando está calor, ele relaxa e o testículo desce", explica o urologista Roni Fernandes, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Urologia.

"Vem a frente fria e, nos dia seguintes, já começam a chegar os casos", relata o urologista Marcos Broglio, que atende na Santa Casa de São Paulo. Neste ano, a instituição atendeu ao menos 28 casos.

Segundo os médicos, não há como prever ou diagnosticar precocemente o problema. A torção de testículo acontece de forma aguda e súbita, causando dor intensa, muitas vezes acompanhada de náuseas ou vômitos e dor abdominal.

Eles reforçam que, diante de uma dor aguda na região, o menino precisa ser levado imediatamente a um hospital para ser operado porque há um limite de tempo para o testículo ser salvo. Até seis horas após a torção, as chances de manter o órgão são mais de 90%. Se demorar 12 horas, caem para 50% e, com 24 horas de atraso, 90% perdem o testículo.

Um dos fatores que contribuem para a demora em buscar ajuda médica é a vergonha que os adolescentes têm de relatar aos pais que estão com dor no testículo. "Como eles desconhecem o problema, acham que pode ser alguma bobagem que fizeram [masturbação] e não contam para os pais. Alguns meninos relatam que sentiram a dor depois de ereções noturnas com sonhos eróticos", diz o cirurgião Ávila.

Segundo Broglio, 80% dos casos acontecem na faixa etária entre 9 e 20 anos de idade, e as circunstâncias em que as torções ocorrem variam bastante. Entre elas, estão atividades físicas intensas e pequenas batidas no testículo. "Em metade dos casos que eu atendo, eles dizem que [a torção] acontece à noite, dormindo."

Foi o que aconteceu com um adolescente de 14 anos, de Curitiba, na última terça (27). A mãe, que pediu para não ter o nome divulgado, diz que o garoto acordou com muita dor no testículo, às 6h30, e pediu ajuda aos pais. Uma hora depois, já estavam no pronto-atendimento do hospital.

Segundo ela, como procurou atendimento rápido, foi possível recolocar o testículo no lugar e já fixá-lo para evitar uma nova torção.

Roni Fernandes, da SBU, lembra que a torção pode ocorrer durante a ejaculação porque o músculo se movimenta. "Mas pode acontecer em várias circunstâncias. Por exemplo, o menino está com os amigos e pula numa piscina gelada. Se o testículo não estiver bem fixado, pode torcer."

Outro grande entrave que impede a cirurgia a tempo de salvar o testículo torcido é a demora de acesso aos hospitais públicos. O paciente precisa procurar uma unidade de saúde, que vai acionar o sistema de regulação de leitos, que buscará na rede um local com capacidade cirúrgica.

Na opinião de Roni Fernandes, embora seja uma cirurgia de baixa complexidade, que pode ser feita em qualquer hospital, é preciso que os pacientes, os pais, o sistema de regulação e os hospitais entendam a urgência do caso.

Ele afirma que em 60% dos casos essa malformação do testículo é bilateral. Ou seja, quando um testículo torce e é operado, o outro testículo saudável também precisa ser fixado preventivamente para que não torça no futuro. "Já rebemos dois pacientes em que isso não foi feito e eles perderam o segundo também."

Mesmo com um testículo, o homem preserva a fertilidade e a produção hormonal, mas, se perde os dois, fica infértil e sem os hormônios masculinos, o que o levará à perda de massa muscular, óssea e prejuízo no desempenho sexual.

"A consequência mais grave é a estética, isso pesa bastante na autoestima dos homens. Infelizmente o SUS não oferece prótese de testículos. Só os pacientes conveniados e particulares é que têm essa benesse", diz Ávila.

Urna eletrônica durante processo de lacração, em Brasília Gabriela Biló - 21.set.22/Folhapress

Especialistas dão dicas de autocuidado para não se estressar no dia da eleição

Limitar o uso de redes sociais, ficar perto de pessoas confiáveis e se planejar com antecedência são formas de diminuir a ansiedade

Luiz Paulo Souza

RIBEIRÃO PRETO O período eleitoral é sempre um momento de estresse, em especial para os eleitores mais engajados. A ansiedade que começa com a divulgação das pesquisas eleitorais, chega ao seu ápice no dia das eleições e, para alguns, é ainda mais intensa no momento da apuração dos votos.

Para Wagner de Lara Machado, doutor em psicologia e professor da PUC-RS (Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul), este sentimento está diretamente relacionado à expectativa em relação ao resultado.

Tal ansiedade é ainda potencializada pelas mídias sociais. O psicólogo afirma que "a experiência digital faz com que se viva mais intensamente a polarização. Você tem um contato direto com o outro lado muito mais intenso em função da proximidade via mídias digitais do que em outras ocasiões".

Para Maria da Glória Calado, psicóloga e conselheira vice-presidenta do CRP-SP (Conselho Regional de Psicologia de São Paulo), a situação do país e as condições sociais da população são fatores determinantes no pleito deste ano.

Ela explica que "a violência política expressada por ataques a jornalistas, assassinatos de indivíduos por motivações de escolha partidária, os reflexos da pandemia na saúde mental e condições sociais do Brasil são fatores agravantes para a ansiedade eleitoral em 2022".

Medidas que geralmente são indicadas para uma boa manutenção da saúde mental podem ajudar. Fazer atividades físicas, exercitar práticas meditativas, ter uma rotina organizada e se alimentar bem são parte das recomendações dos especialistas.

Aqui estão algumas outras práticas apontadas pelos profissionais que também podem ser adotadas neste domingo (2) para ajudar a controlar o estresse e a angústia que a votação pode provocar.

Use menos as redes sociais

No dia da eleição é comum que as pessoas sejam afetadas pelo chamado "Fomo" (do inglês "fear of missing out" ou "medo de ficar de fora", em português), que indica o temor que algumas pessoas têm de que algo importante aconteça enquanto elas não estejam presentes ou acompanhando. Isso faz com que o indivíduo esteja sempre online e receba uma quantidade grande de informações, o que pode ser fonte de estresse.

Os psicólogos recomendam que as redes sociais sejam utilizadas com cautela para que as atividades da rotina, como lazer, sono e trabalho não sejam negligenciadas.

Além disso, o dia da votação também costuma ser propício para a propagação de notícias falsas. Machado recomenda que os eleitores escolham suas fontes mais confiáveis de informação e deem prioridade a elas.

Tenha uma rede de apoio

Ter por perto uma rede de apoio também pode ser benéfico. Segundo Maria da Glória Calado, "quando as pessoas ficam mais isoladas, elas tendem a ficar mais nervosas e ansiosas, então estar em um grupo pode ajudar a pessoa a se acalmar".

Por isso, dialogar com amigos e familiares é essencial. Para Machado, ter com quem conversar, desabafar e falar sobre possíveis aflições pode ser uma maneira de encarar os problemas e, consequentemente, aliviar a ansiedade.

Planeje o seu dia

Ter uma rotina é sempre uma boa ferramenta para controlar a ansiedade. Por isso, os profissionais consideram importante planejar com antecedência o melhor horário e trajeto para ir votar e pensar nas outras atividades que serão desenvolvidas ao longo do dia.

Calado alerta que nesse ano muitos locais de votação mudaram, então consultá-los alguns dias antes pode ajudar a evitar estresse no dia. Ela salienta que é importante pensar com antecedência em quem votar. "Deixar essa decisão muito próxima ao dia ou na própria data do pleito pode desencadear ansiedade."

Os especialistas ainda recomendam que momentos de autocuidado, como o horário de sono, da alimentação e do banho sejam priorizados.

Aceite as incertezas

Participar do processo eleitoral é uma etapa importante da democracia e, por isso, as consequências são encaradas em comunidade. De acordo com Machado, é importante aceitar que o indivíduo, sozinho, não está no controle desse processo.

> **A violência política expressada por ataques a jornalistas, assassinatos de indivíduos por motivações de escolha partidária, os reflexos da pandemia na saúde mental e condições sociais do Brasil são fatores agravantes para a ansiedade eleitoral em 2022**
>
> **Maria da Glória Calado**
> psicóloga

Calado ainda alerta para o momento da apuração dos votos. É importante que os apoiadores de todos os candidatos saibam que "a apuração passa por diversos momentos, em especial no pleito presidencial. Então, não considere que a fotografia do momento será, necessariamente, o resultado".

Ela ainda sugere que, se a apuração é uma fonte de angústia, não acompanhar este processo a todo momento é uma boa opção.

Fuja dos extremos

No dia da eleição as pessoas podem estar mais estressadas e a polarização mais exacerbada. Calado recomenda que, por isso, provocações de motivação política sejam ignoradas, em especial as mais desrespeitosas.

Machado indica distanciamento das narrativas que reforcem a polarização. Segundo ele, raramente alguém se identifica 100% com um dos extremos do espectro político e, por isso, deve se evitar a crença de que quem pensa diferente é um inimigo. Para ele, a conversa com quem está disposto a dialogar abertamente deve ser estimulada, inclusive após as eleições.

Se precisar, procure ajuda

Apesar da ansiedade ser normal conforme o pleito se aproxima, Calado alerta que não conseguir dormir ou comer e apresentar sintomas físicos, como falta de ar, podem ser um sinal de alerta que não devem ser ignorados. Nesses casos, o indivíduo deve buscar ajuda profissional.

Procure a UBS (Unidade Básica de Saúde) ou o Caps (Centro de Atenção Psicossocial) mais próximo da sua residência. Em caso de emergência, entre em contato com o Samu (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência), ligando para 192.

Converse com um voluntário do CVV (Centro de Valorização da Vida), ligando para 188 (chamada gratuita para todo o território nacional) ou acesse cvv.org.br. O Mapa da Saúde Mental rastreia diversos tipos de atendimento em mapasaudemental.com.br.