



Em pesquisa inédita com quase 4 000 homens no Estado de São Paulo, ao questionar se conheciam e faziam o autoexame masculino, mais de 90% afirmou nunca ter ouvido falar na importância da prática — já bastante debatida em países da Europa e Estados Unidos. “Somente 170 responderam que sim. Esse dado é alarmante, pois se isso ocorre na maior metrópole do país, imagina como deve ser a realidade do restante do Brasil”, analisa. À frente de importantes estudos sobre a saúde do homem, o médico explica que o autoexame é uma medida preventiva simples, indolor e acredita que, “se fosse divulgado como qualquer outro tema do universo da saúde feminina, poderia identificar precocemente não apenas o câncer de testículos, mas uma série de doenças que impactam na saúde e na fertilidade do homem”, ressalta.

Entre as principais, ele destaca a diminuição da produção de testosterona e espermatozoides, infecções, varizes no escroto — que influenciam diretamente na fertilidade do homem — entre outras. Sobre os tumores malignos que atingem o sexo masculino, ele explica que cerca de 5% ocorrem nos testículos. “É preciso estar sempre atento”.

Para o médico, o ideal é que o autoexame seja realizado a cada três meses, para que haja familiaridade com o tamanho e a consistência dos seus testículos considerados normais.

Além da produção de espermatozoides, os testículos são responsáveis por até 95% da testosterona, um dos principais hormônios masculinos. Em geral, no homem adulto, os testículos têm formato oval, consistência firme e volume ao redor de 20 ml – semelhante a um ovo de galinha, entre 4,5 e 5 cm de comprimento por 3 a 4 cm de largura.

Abaixo, o profissional indica como o autoexame deve ser realizado:

- 1- Examine cada um dos testículos com ambas as mãos.
- 2- Os dedos indicador e médio devem ficar na parte inferior dos testículos, e o polegar, na parte superior.
- 3- Gire cada testículo entre o polegar e os dedos médio e indicador — um testículo normalmente pode ser maior que o outro.
- 4- Na parte de trás de ambos estão os epidídimos, que têm a função de amadurecer e armazenar os espermatozoides. Procure por qualquer área endurecida, nódulos ou irregularidades na superfície do testículo. Em geral são indolores.

5- Se estiverem endurecidos podem estar obstruídos ou inflamados, é hora de visitar um andrologista.