

Saúde do Homem

29 de Outubro de 2015 , 11:50

Atualizado em 01 de Julho de 2016 , 11:27



Em todo mundo, o mês de **Novembro é Azul!** Trata-se de uma campanha internacional que nasceu em 2003, na Austrália, aproveitando o gancho do dia 17 de novembro ser o **Dia Mundial de Enfrentamento ao Câncer de Próstata** e do dia 19 de novembro ser o **Dia Internacional do Homem**. Logo, a campanha ganhou adesão de diversos países como forma de estimular a prevenção do câncer de próstata.

Aqui no Brasil, muitos profissionais de saúde pública e coletiva entenderam que era necessário ampliar este conceito para uma abordagem que dialogasse com a promoção da saúde integral do homem. Em função disso, desde 2009, o Ministério da Saúde [publicou uma portaria](#) que regulamenta a implementação no [Sistema Único de Saúde \(SUS\)](#) da **Política Nacional de Saúde Integral do Homem**, visando acolher às particularidades da assistência à saúde do público masculino, sobretudo no âmbito regional. A proposta é organizar uma rede de atenção à saúde que garanta uma linha de cuidados integrais, além de considerar a necessidade de apoiar a qualificação de profissionais de saúde para o atendimento específico da população masculina.

» [Clique aqui](#) e baixe o folder da campanha.

» Para saber o Perfil da Situação de Saúde do Homem no Brasil, [clique aqui](#).

» [Clique aqui](#) e confira a Nota Técnica do Ministério da Saúde acerca da integralidade da Saúde do Homem.

» [Clique aqui](#) e conheça todos os parceiros e as ações que serão promovidas.

Em 2015, a **Secretaria Estadual de Saúde de Minas Gerais (SES-MG)** lança a campanha "Saúde é Atitude! Campanha de Promoção à Saúde do Homem". A proposta é conscientizar os homens acerca das boas práticas de saúde que contribuem para melhorar a qualidade de vida e que podem estimular hábitos saudáveis.

Entre as ações planejadas, haverá a distribuição de laços azuis e folders informativos que servirão de apoio para palestras, encontros e seminários com os mais diversos parceiros da sociedade. Ainda, alguns prédios públicos de Belo Horizonte, como o do Palácio da Liberdade e o Museu de Artes e Ofícios, terão a iluminação azul como forma de estimular a conscientização da população em torno da campanha.

#SaúdeÉAtitude

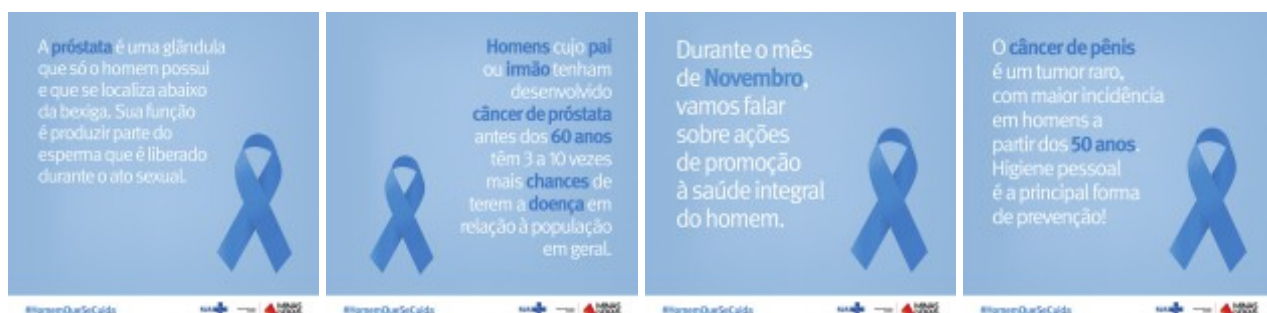
Como está a sua saúde? Você faz algum acompanhamento clínico? Tem pressão alta? Diabetes? Realiza exames periódicos para saber se está tudo bem? Saiba que é muito importante procurar uma Unidade de Saúde caso você perceba qualquer alteração. Conhecer o próprio corpo é fundamental! Não tenha medo de procurar um profissional de saúde.

Os homens de forma geral vivem em média sete anos a menos do que as mulheres. Achem que nunca vão adoecer e por isso não cuidam da saúde. Só buscam o serviço de saúde quando o problema está em estágio avançado, demandando procedimentos mais caros e onerosos aos cofres públicos.

Homens apresentam maior risco para doenças cardiovasculares, respiratórias, digestivas, cânceres, colesterol elevado, diabetes, pressão alta e tendência à obesidade. Entre os homens, 21% convivem com a hipertensão arterial. Outros fatores de risco associados à hipertensão são alimentação pouco saudável, tabagismo, sedentarismo, diabetes e obesidade. Por isso, manter hábitos de vida saudáveis e procurar os serviços de saúde frequentemente é fundamental. **Veja algumas dicas simples que podem tornar a vida muito mais saudável!**

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais.
- Evite alimentos ricos em gordura, principalmente os de origem animal como salsichas, carnes gordurosas e embutidos.
- Praticar atividade física faz bem para a saúde. O hábito de fazer exercícios regularmente diminui os riscos de desenvolver pressão arterial alta, auxilia no controle do peso, além de manter os ossos, músculos e articulações mais saudáveis.
- Faça os exames de rotina com frequência (pressão arterial, glicemia, colesterol, etc).
- Procure os serviços de saúde frequentemente ou sempre que precisar, e não somente quando estiver doente.
- Fique livre do cigarro e evite o consumo excessivo de bebidas alcólicas.
- Seja cauteloso na direção, use os equipamentos de segurança como cinto e capacete e, se dirigir, não beba.
- Previna-se: faça sexo só com camisinha.

» **Ajude-nos nesta campanha: salve as imagens e compartilhe nas suas redes sociais!**





#HomemQueSeCuida

Prevenção é tudo! Por isso, fique ligado: algumas doenças podem atingir diretamente o aparelho sexual masculino. São elas:

Câncer de Próstata

Trata-se do segundo mais comum entre os homens brasileiros. Acomete, principalmente, homens

acima de 50 anos que possuam histórico familiar da doença, fatores hormonais e hábitos alimentares ruins. Homens negros, a partir dos 45 anos que tenham histórico familiar da doença estão mais propensos a desenvolvê-la.

Câncer de Pênis

Trata-se de um tumor raro, representa 2% de todos os tipos de câncer que afetam os homens, e atinge com maior incidência aqueles partir dos 50 anos. Alguns dos fatores de risco associados a esse tipo de câncer são: falta de higiene íntima, doenças sexualmente transmissíveis e a presença de fimose, já que o estreitamento pelo prepúcio - pele que reveste a glândula, ou a "cabeça" do pênis - facilita o acúmulo de sujeiras.

Tendo a glândula encoberta pela pele, o homem também pode demorar para notar sintomas visíveis do câncer de pênis. Esses sintomas incluem caroços, feridas que não cicatrizam, vermelhidão e coceira prolongada. Caso não seja tratada rapidamente, a doença pode levar à amputação do órgão e até ao óbito. Para prevenir o câncer de pênis é necessário fazer a limpeza diária com água e sabão, principalmente após as relações sexuais. É fundamental ensinar às crianças desde cedo os hábitos de higiene íntima, que devem ser praticados todos os dias.

Câncer de Testículo

Considerado menos frequente, este tipo de câncer tem como agravante a maior incidência em homens em idade reprodutiva (entre 15 a 50 anos). Entre os principais sintomas, está o aparecimento de um nódulo duro, geralmente indolor e aproximadamente do tamanho de uma ervilha. Também pode ocorrer aumento ou diminuição no tamanho dos testículos, endurecimentos, dor imprecisa na parte baixa do abdômen, sangue na urina e aumento ou sensibilidade dos mamilos.

O aparecimento do câncer de testículo está relacionado ao histórico familiar, lesões e traumas na bolsa escrotal e a criptorquidia - quando o testículo não desce para a bolsa escrotal. Por isso, na infância é importante o exame do pediatra para verificar se a descida dos testículos para a bolsa escrotal ocorreu normalmente. Apesar de considerado agressivo, esse tipo de câncer é de fácil diagnóstico e alto índice de cura.

Você Sabia?

» A cada ano, mais de meio milhão de pessoas morrem por violência e são os homens as principais vítimas. Esse dado gera um impacto relevante na saúde masculina em todo o mundo. Agressões físicas, homicídios, suicídios e acidentes no trânsito são algumas das situações de risco em que eles se envolvem mais facilmente que as mulheres.

» Nos últimos seis anos, as internações hospitalares no Sistema Único de Saúde (SUS) envolvendo motociclistas aumentaram em 115%. Entre os acidentados, 78% são homens. O uso de bebida alcoólica e a falta dos equipamentos de segurança são algumas das razões para a ocorrência dos acidentes.

» Só em Minas Gerais, em 2013, 89% de homens com idade entre 15 e 39 anos morreram devido a algum tipo de causa externa. Uma boa maneira de mudar esse cenário é buscar não se envolver em situações de violência, ser cauteloso ao dirigir, nunca misturar bebida alcoólica e direção e sempre praticar a cultura da paz.

» Além disso, o público masculino apresenta maior exposição às situações de risco para saúde, como: consumo de cigarro, álcool e drogas ilícitas, má alimentação, e prática de atividade física irregular. Adotar hábitos saudáveis de vida contribui para a prevenção e promoção da saúde. O tabagismo é a principal causa evitável de câncer no mundo.

- » No Brasil, outra causa de mortalidade com impacto significativo na saúde dos homens é o alto índice de suicídios. Para mulheres, 2,6 por 100 mil morrem devido a suicídio, mas a taxa salta para de 10,7 entre a população masculina.
- » Em todo o mundo, os acidentes de trânsito são responsáveis por 12% do total de mortes, sendo a terceira causa mais frequente na faixa etária de 01 a 40 anos de idade, segundo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- » A cada ano, cerca de 45 mil pessoas perdem suas vidas em acidentes de trânsito no Brasil.
- » Dados preliminares do Ministério da Saúde apontam que, em 2013, os acidentes com motos resultaram em 12.040 mortes, o que corresponde a 28% dos mortos no transporte terrestre.
- » Nos últimos seis anos, as internações hospitalares no Sistema Único de Saúde (SUS) envolvendo motociclistas tiveram um crescimento de 115% e o custo com o atendimento a esses pacientes de 170,8%.
- » Para se ter uma ideia, somente em 2013, o SUS registrou 170.805 internações por acidentes de trânsito e R\$ 231 milhões foram gastos no atendimento às vítimas, de acordo com os últimos dados divulgados.
- » Os acidentes de trânsito possuem um impacto significativo na assistência à saúde oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), principalmente em prontos-socorros, radiografia, ortopedia, fisioterapia, reabilitação, assistência farmacêutica, entre outros.

Notícias sobre Saúde do Homem

[Enviar para impressão](#)