

SAÚDE DO HOMEM

DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL



**Rodrigo Koch
Darlisom Sousa Ferreira
Daniel Oliveira Brown
Elizabeth Teixeira
Wagner Ferreira Monteiro**

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

Cleinaldo de Almeida Costa

Reitor

Cleto Cavalcante Leal

Vice-Reitor

editora **UEA**

Maristela Barbosa Silveira e Silva

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Síndia Siqueira

Editora Executiva

Samara Nina

Produtora Editorial

**Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas
da Universidade
do Estado do Amazonas**

K76s
2020

Koch, Rodrigo

Saúde do homem: dicas para uma vida saudável/ Rodrigo Koch,
Daniel Oliveira Brown, Darlisom Sousa Ferreira, Elizabeth Teixeira,
Wagner Ferreira Monteiro. – Manaus, AM: Editora UEA, 2020.
31 p.: il., color; 15x21 cm.

Inclui referências bibliográficas

ISBN: 978-65-87214-09-2

1. Saúde. 2. Higiene. 3. Homem. I. Brown, Daniel Oliveira. II.
Ferreira,
Darlisom Sousa. III. Título.

CDU 1997 – 613.9

Sumário

Apresentação	5
Sedentarismo	6
Obesidade	8
Principais fatores de proteção à saúde do homem	10
Alimentação Saudável	10
Atividade física.....	13
Tabagismo	15
Alcoolismo.....	17
Acidente de Trânsito/Violência.....	19
Principais agravos a saúde do homem	20
Hipertensão.....	20
Diabetes	22
Neoplasias.....	24
Saúde Sexual do Homem.....	26
Doenças sexualmente transmissíveis (DST)/Hiv/AIDS	27
Disfunção Erétil (Impotência Sexual)	29
Referências	30

Apresentação

Olá,

Se conseguimos lhe alcançar com esse guia de dicas, significa que nossos esforços para melhorar a sua qualidade de vida já surtiram algum efeito. Agora, é importante que você desfrute da leitura desse guia de apoio até o final, assim você terá informações importantes para quem sabe alterar positivamente sua vida.

É importante destacar que os indivíduos do sexo masculino, em geral, sofrem mais de condições severas e crônicas de saúde do que as mulheres e morrem mais cedo do que elas (se você se perguntou, mas por quê? Continue a leitura deste guia de dicas).

Constatou-se que existe um maior índice de mortalidade no sexo masculino e que os homens vivem em média sete anos a menos que as mulheres. Nesse sentido, com o intuito de melhorar a inserção do homem nos serviços de saúde, e melhorar esses números apontados anteriormente, foi criada a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Você sabia que existia uma política voltada aos homens? Pois existe!

Essa política prioriza a assistência à saúde do homem de forma a tornar os cuidados prestados pelos profissionais de saúde integrais (atendendo-lhe por inteiro) e garantir o acesso igual a todos os usuários do sexo masculino, o que é garantido por lei.

Esse guia de dicas informativo foi produzido por nós (equipe de autores) com o intuito de colaborar na redução da mortalidade dos homens especificamente e de priorizar os cuidados preventivos e o enfrentamento dos fatores de risco das patologias mais prevalentes na população masculina. Ele foi produzido para você, homem, especificamente.

Uma vida saudável depende do bem-estar físico, mental e social e da harmonia destas áreas. Para contribuir com esta harmonia, que tal seguir algumas dicas e orientações, que são simples, mas que podem lhe auxiliar para que tenha uma vida plena, saudável e com qualidade?

Faça uma boa leitura.

Saudações da Equipe de Autores.

Sedentarismo

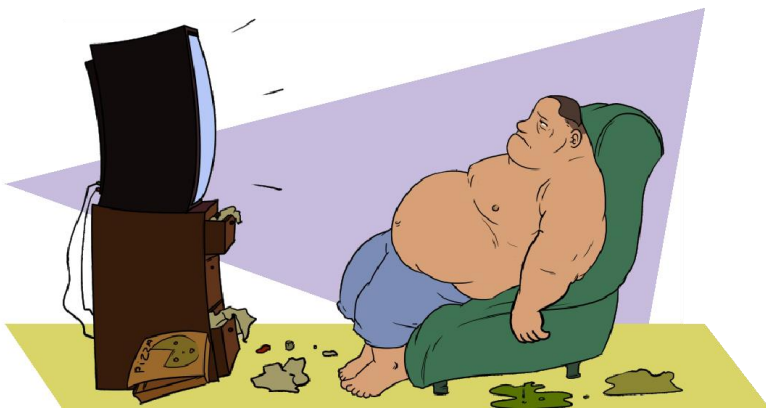
O sedentarismo é definido basicamente por uma pessoa que não gosta de praticar atividades físicas, preferindo o sofá ao invés de uma corrida e uma TV ao invés de uma “pelada” com os amigos.

A inatividade física é responsável por quase dois milhões de mortes, sendo 22% dos casos de infarto; respondendo ainda por 10% a 16% dos casos de diabetes e de cânceres de mama, cólon e reto.

As atividades recreativas com maior nível de atividade vêm sendo substituídas por atividades de lazer mais sedentárias, como assistir TV ou usar computadores e jogos eletrônicos.

A dor nas costas também está associada ao sedentarismo, fator preocupante, pois no Brasil ainda não se tem consolidado o hábito da prática de atividade física, sendo esse um fator determinante para se prevenir a lombalgia.

A American College of Sports Medicine (ACSM) em conjunto com a American Heart Association (AHA), institutos americanos especializados em exercício físico e cardiologia, recomendam prática de exercícios físicos conforme quadros abaixo:



Recomendações da ACSM e AHA para adultos saudáveis com menos de 65 anos

- ☑ Realizar 30 minutos de atividade física moderada 5 dias por semana;
- ☑ Realizar 20 min de exercícios vigorosos 3 dias por semana;
- ☑ Realizar 8 a 10 exercícios de treinamento de força, com 8 a 12 repetições para cada exercício, duas vezes por semana.

Recomendações da ACSM e AHA para adultos saudáveis com 65 anos ou mais (ou adultos com idade entre 50 a 64 anos portadores de condições crônicas, como artrite)

- ☑ Realizar 30 minutos de atividade física moderada 5 dias por semana;
- ☑ Realizar 20 min de exercícios vigorosos 3 dias por semana;
- ☑ Realizar 8 a 10 exercícios de treinamento de força, com 10 a 15 repetições para cada exercício, duas a três vezes por semana;
- ☑ Se o indivíduo estiver sob risco de queda, realizar exercícios de equilíbrio;
- ☑ Ter um plano de atividade física.

Obesidade

A prevalência de sobrepeso e obesidade é considerada um importante problema de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos quanto naqueles em desenvolvimento.

A obesidade é uma doença crônica que envolve fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do excesso de consumo de calorias e/ou inatividade física (mais uma doença que pode ser predisposta pelo sedentarismo!). O consumo excessivo de alimentos não saudáveis é o determinante mais imediato do acúmulo excessivo de gordura.



O aumento da industrialização e da urbanização está associado a mudanças na dieta e no comportamento das pessoas, ou seja, os indivíduos passaram a adotar uma alimentação com muito mais calorias, rica em gordura saturada, sódio e em açúcares, além disso são alimentos pobres em fibras e nutrientes fundamentais ao nosso corpo. E voltando ao nosso assunto anterior, foi percebido que as pessoas são mais sedentárias, acarretando em inúmeros problemas de saúde, inclusive na prevalência de sobrepeso e obesidade.

O diagnóstico de obesidade em adultos é feito a partir do Índice de Massa Corpórea (IMC).

Os indivíduos obesos são passivos de maiores infiltrações de gorduras nas artérias, problemas de pele e infertilidade, até condições graves como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, imunodeficiências e certos tipos de câncer. O tratamento envolve necessariamente a reeducação alimentar, com o aumento da atividade física e eventualmente, o uso de algumas medicações auxiliares. A participação do nutricionista, educador físico e o médico são de fundamental importância para conseguir bons resultados.

IMC	Classificação de Obesidade
<18	Magreza
18 - 25	Normal
25 - 30	Sobre Peso
30 - 35	Obesidade grau I
35 - 40	Obesidade grau II
>40	Obesidade grau III

Alimentação Saudável

A abordagem relacionada à adoção de uma alimentação saudável e à prática de atividade física torna-se imprescindível, tendo em vista que as evidências científicas demonstram que fatores ligados à alimentação e à inatividade física estão envolvidos com o desenvolvimento de diversas doenças.

O consumo elevado de gorduras saturadas e colesterol dietético aumentam risco de doença coronariana, isquemia e outras doenças cardiovasculares. O alto consumo de gorduras totais e saturadas também está associado ao aumento no risco de alguns tipos de câncer, como os de intestino, reto e próstata.

De acordo com a OMS, o consumo insuficiente de frutas e hortaliças (consumo per capita diário inferior a 400gramas ou, aproximadamente, cinco porções diárias de frutas e hortaliças) é responsável por 2,7 milhões de mortes e por 31% das doenças isquêmicas do coração, 11% das doenças cerebrovasculares e 19% dos cânceres gastrointestinais ocorridos em todo o mundo, anualmente. De acordo com o Ministério da Saúde, devem ser adotadas as seguintes recomendações no que diz respeito à promoção da alimentação saudável:

☑ **AÇÚCAR** - limitar a ingestão de açúcar simples; refrigerantes e sucos artificiais, doces e guloseimas em geral.

☑ **SAL** - restringir a 5 gramas de cloreto de sódio (1 colher de chá) por dia. Reduzir sal e temperos prontos na cozinha, evitar comidas industrializadas e lanches rápidos. Consumir sal iodado.

☑ **FIBRAS** – O consumo de alimentos ricos em fibras pode reduzir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como diverticulite, câncer de cólon e hiperlipidemias. As principais fontes de fibras são os alimentos vegetais como grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes, verduras e leguminosas.

☑ **PEIXE** - Incentivar o consumo.

☑ **ÁLCOOL** - Evitar a ingestão excessiva de álcool.

☑ **GORDURA** - reduzir o consumo de carnes gordurosas, embutidos, leite e derivados integrais. Preferir óleos vegetais como soja, canola, girassol, oliva (1 colher de sopa por dia). Retirar a gordura aparente de carnes, pele de frango e couro de peixe antes do preparo.

Pressupõe-se que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente seja suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição. Portanto, uma alimentação adequada deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais.

Pirâmide da dieta alimentar saudável



Atividade física

Estudos demonstram expressiva associação entre **estilo de vida ativo com menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida**. A atividade física e o exercício previnem efetivamente a ocorrência de eventos cardíacos, reduzem a incidência de acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes mellitus do tipo 2, cânceres de cólon e mama, fraturas osteoporóticas, doença vesicular, obesidade, depressão e ansiedade, além de retardarem a mortalidade.

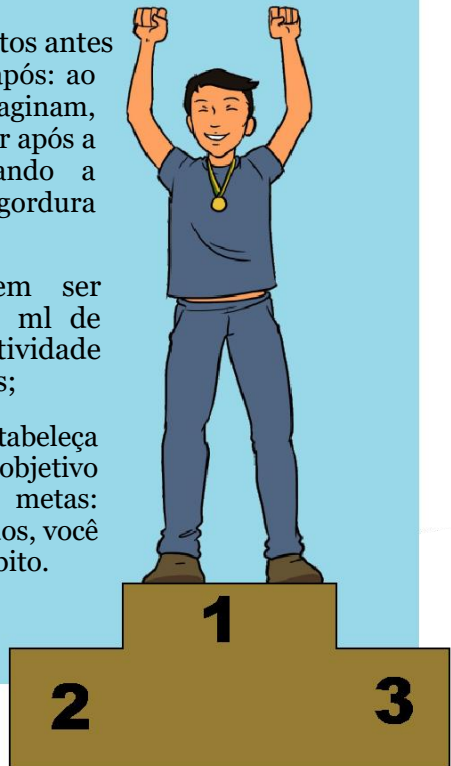
No que está relacionado à prática de atividade física, indivíduos saudáveis entre 18 e 65 anos devem realizar, pelo menos, 30 minutos diários de atividade física de intensidade moderada em cinco ou mais dias da semana ou pelo menos 20 minutos diários de atividade física de intensidade vigorosa em três dias da semana, com o objetivo de prevenir ou manter a saúde. Quanto ao controle de peso, a prática de atividade física é um fator determinante para o gasto de energia e do equilíbrio energético.

Alguns estudos mostram que a prática regular de atividade física aliada à dieta equilibrada pode promover maior redução no peso corporal do que apenas a restrição alimentar de forma isolada, além de aumentar a perda de gordura, preservar a massa magra e diminuir o depósito de gordura visceral.



DICAS PARA UMA BOA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- ☑ Antes de iniciar qualquer atividade física, realize uma avaliação médica e verifique se você está apto à prática;
- ☑ Procure uma atividade que proporcione prazer e bem-estar;
- ☑ Convide alguém para acompanhar sua atividade física;
- ☑ Utilize roupas leves que auxiliam na transpiração e calçados adequados para a atividade física escolhida;
- ☑ Faça exercícios de alongamento e flexibilidade antes e após os treinos: isso é importante para evitar encurtamentos musculares e problemas nas articulações;
- ☑ Aumente gradualmente a duração e o ritmo da atividade física: atividade mais intensa do que o seu limite pode ser perigoso;
- ☑ Alimente-se de 30 a 40 minutos antes dos treinos e em até uma hora após: ao contrário do que muitos imaginam, exercitar-se em jejum e não comer após a atividade física acaba queimando a massa muscular e não a gordura corporal;
- ☑ Hidrate seu corpo: devem ser consumidos entre 300 e 500 ml de água até 30 minutos antes da atividade e mais 200 ml a cada 30 minutos;
- ☑ Tenha um objetivo e estabeleça metas, seja confiante, tenha um objetivo claro e preencha um plano de metas: quando começar a ver os resultados, você dificilmente irá interromper o hábito.



Tabagismo

Vamos falar agora de um assunto prevalente na vida de muitos homens. Apesar de conhecerem seus malefícios é muito difícil parar de fumar.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o tabagismo como um grande problema de saúde pública, responsável por cerca de cinco milhões de mortes (maioria homens) por ano em todo o mundo.

Estudos mostram que o consumo de tabaco é responsável por 45% dos infartos, 85% das mortes por doença pulmonar, 25% das mortes por doença cerebrovascular (derrames) e 30% das mortes por câncer.

Além disso, 90% dos casos de câncer de pulmão ocorrem em fumantes.



Mais de um bilhão de homens no mundo são fumantes— 35% dos homens em países desenvolvidos e 50% dos homens em países em desenvolvimento. O hábito de fumar pode ser vencido com tratamentos que eliminam a dependência física e psicológica da nicotina.

O acompanhamento de um médico e de um psicólogo também é fundamental para **vencer** a ansiedade, sendo o mais importante não desanimar diante da luta contra o cigarro e os outros vícios que o cerca.

É importante que você se torne um agente de mudança de seu próprio comportamento.

Algumas dicas para quem deseja abandonar o hábito de fumar:

- Primeiro, você tem que querer e se comprometer com essa causa;
- Fixar uma data para deixar definitivamente de fumar;
- Avise aos familiares e pessoas próximas da sua intenção;
- Liste os motivos para deixar de fumar;
- Procure ter uma alimentação saudável;
- Evite locais e companhia de fumantes;
- Evite hábitos associados ao uso do cigarro, como por exemplo, tomar café;
- Pratique uma atividade física regular.

O álcool é uma das poucas drogas que têm seu consumo admitido e incentivado pela sociedade. Nas últimas décadas, o seu consumo vem aumentando no mundo todo. De acordo com um estudo conduzido pela Universidade de Harvard e instituições colaboradoras sobre a carga global de doenças, o álcool é responsável por cerca de 1,5% de todas as mortes no mundo. Ainda segundo o mesmo estudo, o álcool é responsável por inúmeros transtornos físicos (acidente vascular cerebral, fibrilação atrial e insuficiência cardíaca, doenças neurológicas, transtornos mentais, cirrose, pancreatite e certos tipos de câncer) e lesões decorrentes de acidentes (industriais e automobilísticos, por exemplo) influenciados pelo uso indevido de álcool.

A prevalência de dependentes de álcool é maior para o sexo masculino: 19,5% dos homens são dependentes de álcool, enquanto 6,9% das mulheres apresentam dependência.

Para indivíduos que consomem bebidas alcoólicas, preconiza-se a ingestão máxima equivalente a duas doses diárias para homens e uma dose diária para mulheres (1 dose corresponde a 1 lata de cerveja/350ml ou 1 cálice de vinho tinto/150 ml ou 1 dose de bebida destilada/40 ml).

Conheça alguns sinais de alerta sobre o uso abusivo e dependência de bebidas alcoólicas:



- Ter ressacas frequentes;
- Embriagar-se todos ou quase todos os dias;
- Ter se acidentado ou provocado algum tipo de acidente em virtude do uso de bebidas alcoólicas;
- Mentir sobre a quantidade de álcool que consome;
- Ter a crença de que é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertir ou para ter segurança para realizar algo;
- Ter perdas de consciência frequentes por ter bebido;
- Apresentar dificuldades ou problemas nas atividades de trabalho e de relacionamento;
- Comentários ou alertas de outras pessoas sobre alterações do comportamento do usuário ou que ele utiliza bebidas em excesso.

Se você apresenta algum desses sinais procure auxílio de um profissional de saúde.

Acidente de Trânsito/Violência

Os acidentes e as violências resultam de ações ou omissões humanas e de condicionantes técnicos e sociais.

A violência é um fenômeno difuso, complexo, multicausal, com raízes em fatores sociais, culturais, políticos, econômicos e psico-biológicos, que envolve práticas em diferentes níveis. O homem é mais vulnerável à violência, seja como autor, seja como vítima. A agressividade está biologicamente associada ao sexo masculino e, em grande parte, vinculada ao uso abusivo de álcool, de drogas ilícitas e ao acesso as armas de fogo.

Uma pesquisa realizada em 178 países, coordenada pela OMS, constatou que o número de mortos no trânsito está em torno de um milhão e trezentas mil pessoas, enquanto o número de feridos oscilaria entre 20 a 50 milhões. Conforme levantamento sobre a situação mundial de segurança viária, os acidentes de trânsito são a oitava causa de morte no mundo, e a primeira entre os jovens 15 a 29 anos. A mesma publicação sinaliza que metade das mortes que ocorrem por acidentes de trânsito no mundo, é de motociclistas (23%), pedestres (22%) e ciclistas (5%), os chamados "usuários vulneráveis da via pública". Jovens adultos com idades entre 15 e 44 anos representam 59% das mortes globais no trânsito. Mais de três quartos (77%) de todas estas mortes ocorrem entre os homens.

Os acidentes e as violências configuram, assim, um conjunto de agravos à saúde, que pode ou não levar a óbito, no qual se incluem as causas ditas acidentais – devidas ao trânsito, trabalho, quedas, envenenamentos, afogamentos e outros tipos de acidentes – e as causas intencionais (agressões e lesões autoprovocadas).



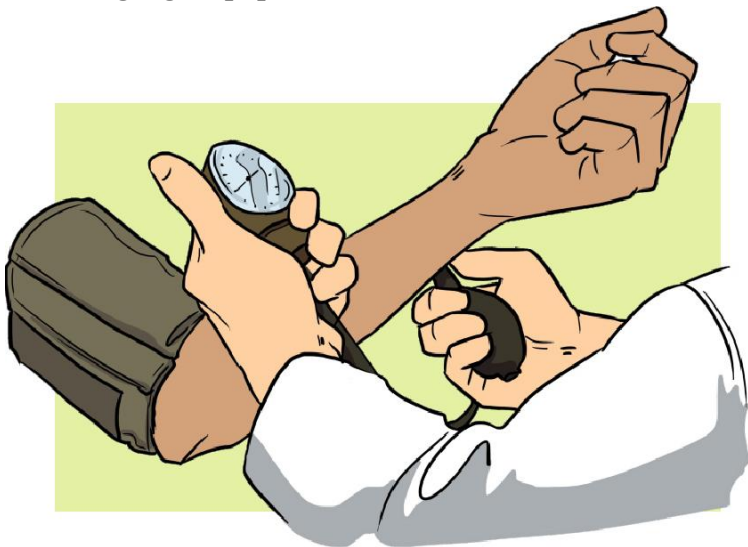
No trânsito tenha em mente:

- Use o capacete;
- Respeite sempre o semáforo;
- Respeite a faixa de pedestre
- Não ultrapasse a velocidade permitida;
- Use o cinto de segurança;
- Nunca dirija após uso de bebida alcoólica;
 - Ultrapasse sempre pela esquerda;
- Use o celular somente com o veículo parado;
- Promova a paz no trânsito.

Hipertensão

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma doença multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA). Associa-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos) e as alterações metabólicas, com conseqüente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais.

O diagnóstico da hipertensão é feito a partir da medida da pressão arterial e deve ser realizada em toda avaliação de saúde, por médicos de qualquer especialidade e demais profissionais de saúde devidamente capacitados. Isso é fundamental não apenas para o diagnóstico, mas também para o acompanhamento do tratamento da pressão arterial. Segundo a Diretriz Brasileira, o indivíduo é considerado hipertenso quando o valor for igual ou superior a 140/90 mmHg (ou “14 por 9”, como se diz na linguagem popular).



A hipertensão afeta de 11 a 20% da população adulta com mais de 20 anos.

Cerca de 85% dos pacientes com acidente vascular encefálico (AVE) e 40% das vítimas de infarto do miocárdio apresentam hipertensão associada. 50% das pessoas não sabem que são hipertensos por não terem, muitas vezes, sintomas o que aumenta os riscos de complicações pela falta de tratamento adequado. A pessoa permanece meses e até anos sofrendo com os danos da hipertensão sem sentir nada. Por isso, é importante verificar sua pressão arterial de maneira constante, o que é simples, rápido e pode ser feito em qualquer unidade de saúde.

Os principais fatores de risco que você pode evitar para hipertensão são excesso de peso e obesidade, ingestão excessiva de sal, alcoolismo, sedentarismo e fumo. Hábitos saudáveis de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência. Em consequência disso, as principais recomendações para prevenção primária da HAS são:

- Evite ficar parado: caminhe mais, suba e desça escadas ao invés de usar o elevador;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Diminua o sal da comida;
- Diminua ou abandone o consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fume;
- Tente levar os problemas do dia-a-dia de uma maneira mais tranquila;
- Mantenha o peso saudável;
- Procure o sistema de saúde regularmente.

Diabetes

Uma epidemia de diabetes mellitus (DM) está em curso. Atualmente, estima-se que a população mundial com diabetes é da ordem de 382 milhões de pessoas e que deverá atingir 471 milhões em 2035.

No início do século XXI, estimou-se que se atribuíram 5,2% de todos os óbitos no mundo ao diabetes, o que torna essa doença a quinta principal causa de morte. Parcela importante desses óbitos é prematura, ocorrendo quando ainda os indivíduos contribuem economicamente para a sociedade.

Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo 1: Na maioria dos casos é causada por autoimunidade, são pessoas que já nasceram com a doença. É mais prevalente em indivíduos jovens.

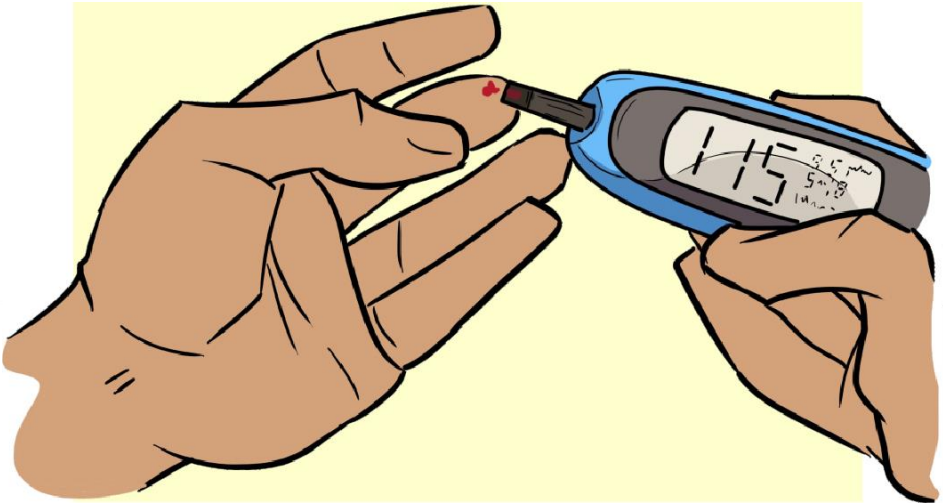
Diabetes Tipo 2: caracteriza-se por defeitos na ação e secreção da insulina. A maioria dos pacientes com essa forma de DM apresenta sobrepeso ou obesidade. Diferente do tipo 1, o tipo 2 é adquirido com os anos. O DM2 pode ocorrer em qualquer idade, mas é geralmente diagnosticado após os 40 anos.

Deve-se ficar atento com história familiar de diabetes, obesidade, sedentarismo, estilo de vida não saudável e sintomas do diabetes. Tendo a suspeita dessa doença procure o serviço de saúde mais próximo. O diagnóstico precoce é importante, pois o tratamento evitará as complicações.

Sintomas do diabetes

- ✓ Sede excessiva
- ✓ Vontade de urinar a todo momento
- ✓ Fome excessiva
- ✓ Perda rápida de peso
- ✓ Cansaço
- ✓ Visão embaçada
- ✓ Infecções recorrentes

O diagnóstico é bem simples: procure um médico ou uma unidade de saúde e peça para medir a glicose no sangue. O exame indicará se os níveis estão alterados. Manter uma alimentação equilibrada, peso adequado e praticar atividade física regularmente são hábitos saudáveis que podem ajudar a prevenir o surgimento do diabetes.



Diabetes Mellitus - Critérios Diagnostico

CLASSIFICAÇÃO	GLICEMIA DE JEJUM
GLICEMIA NORMAL	< 100 MG/DL
GLICEMIA DE JEJUM ALTERADA	> 100 e < 126 MG/DL
TOLERÂNCIA DIMINUÍDA À GLICOSE	< 126 MG/DL
DIABETES MELLITUS	> 126 MG/DL

Neoplasias

Neoplasia é um termo genérico utilizado para denominar um grupo de mais de 100 doenças que podem afetar qualquer parte do corpo. Também é denominada como tumor ou câncer, tem como característica o desenvolvimento rápido e desordenado de células que crescem além de seus limites.

Entre os principais tipos de neoplasias que atingem as populações humanas estão: pulmão, responsável por 1,3 milhão de mortes por ano; estômago, com aproximadamente, 1 milhão de mortes por ano; fígado e cólon, com 650 mil mortes por ano; e mama, com cerca de 500 mil mortes por ano. Os tipos mais frequentes de neoplasia em homens, em ordem numérica de óbitos globais, são: pulmão, estômago, fígado, colorretal, esôfago e **próstata**.

O desenvolvimento da neoplasia pode ocorrer a partir de fatores ou agentes externos (podemos alterar) e por fatores genéticos (herdados de nossos pais, não podemos alterar). Além disso temos envelhecimento que é considerado um outro fator fundamental para o estabelecimento da doença.

O conhecimento científico atual aponta para evidências de que o tipo de alimentação, um estilo de vida sedentário, o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, a exposição excessiva ao sol sem proteção, o ambiente ocupacional e comportamentos sexuais de risco podem estar relacionados em maior ou menor grau com o desenvolvimento de determinados tipos de neoplasias.

- **Câncer de pulmão**

O câncer de pulmão é, entre todas as neoplasias malignas, o de maior incidência em todo o mundo. O **tabagismo** é considerado o fator de risco mais importante para o desenvolvimento de câncer de pulmão, uma vez que, dos casos diagnosticados, o correspondente a 90% tem forte associação com o consumo de tabaco e seus derivados. Devido à grande associação do consumo de tabaco com o câncer de pulmão, fica claro que a estratégia mais efetiva de combate à doença é a prevenção primária fundada no combate ao uso de tabaco.

• Câncer de Próstata

O câncer de próstata ocupa, atualmente, a segunda posição entre as causas de morte por câncer na população masculina. Cerca de dois terços dos casos ocorrem a partir dos 65 anos.

O consumo habitual de frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, selênio, vitaminas D e E, ômega-3, bem como uma dieta pobre em gorduras, principalmente as de origem animal, estão relacionados à diminuição do risco desse tipo de câncer. Estudos apontam a obesidade como fator de incremento na incidência e mortalidade para esse tipo de câncer.

A maneira mais adequada de diagnosticar precocemente o câncer prostático consiste na combinação de toque digital retal e dosagem do PSA. Esses exames devem ser realizados anualmente, a partir dos 45 anos de vida por toda a população masculina, basta procurar uma unidade básica de saúde.



Saúde Sexual do Homem

O planejamento familiar é um direito sexual e reprodutivo e assegura a livre decisão da pessoa sobre ter ou não ter filhos. Não pode haver imposição sobre o uso de métodos anticoncepcionais ou sobre o número de filhos.

Os direitos sexuais e direitos reprodutivos já são reconhecidos em leis nacionais e documentos internacionais.



Direito Sexual: Direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições e com respeito pleno pelo corpo do(a) parceiro(a). Ele ampara na escolha do(a) parceiro(a) sexual; de viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças; de viver a sexualidade independentemente de estado civil, idade ou condição física; de escolher se quer ou não quer ter relação sexual; de expressar livremente sua orientação sexual: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade, entre outras; de ter relação sexual independente da reprodução; ao sexo seguro para prevenção da gravidez indesejada e de **DST/Hiv/AIDS**; a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e atendimento de qualidade e sem discriminação; e à informação e à educação sexual e reprodutiva.

Direito Reprodutivo: Direito das pessoas de decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.

Doenças sexualmente transmissíveis (DST)/Hiv/AIDS

As **DSTs** podem se manifestar por meio de corrimentos, irritação, feridas, caroços ou verrugas nos órgãos genitais. Podem causar coceiras, dor na relação sexual, dor embaixo do umbigo. Mas, às vezes, não aparecem sintomas ou sinais externos, ou seja, visíveis por fora. Entretanto, mesmo nessa situação, a doença pode ser passada para o parceiro ou parceira sexual.



As **DSTs**, quando não são tratadas, podem trazer consequências graves. Podem, por exemplo, causar problemas que comprometem a capacidade de ter filhos no futuro, ou seja, que provoquem infertilidade. Existem **DSTs** que podem predispor ao câncer de colo de útero ou de pênis. Além disso, algumas **DSTs**, como a **sífilis**, a **hepatite B** e o **Hiv**,

podem ser transmitidas para o bebê durante a gravidez, trazendo graves problemas para a criança, ou mesmo podendo provocar o aborto.

Se você suspeitar que está com alguma **DST**, a primeira coisa a fazer é evitar relações sexuais e procurar imediatamente um serviço de saúde. Não faça tratamento por conta própria, ouvindo orientações de parentes, amigos, balconistas de farmácia. Procure um serviço de saúde logo que surgirem os primeiros sintomas. Assim, o tratamento será mais eficaz.

O Hiv é o vírus causador da aids, doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da proteção contra as doenças, por isso a pessoa pode desenvolver vários tipos de infecções e/ou câncer.

Até o momento, não existe cura nem vacina para a aids, por isso o melhor mesmo é se prevenir sempre, usando a camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais.

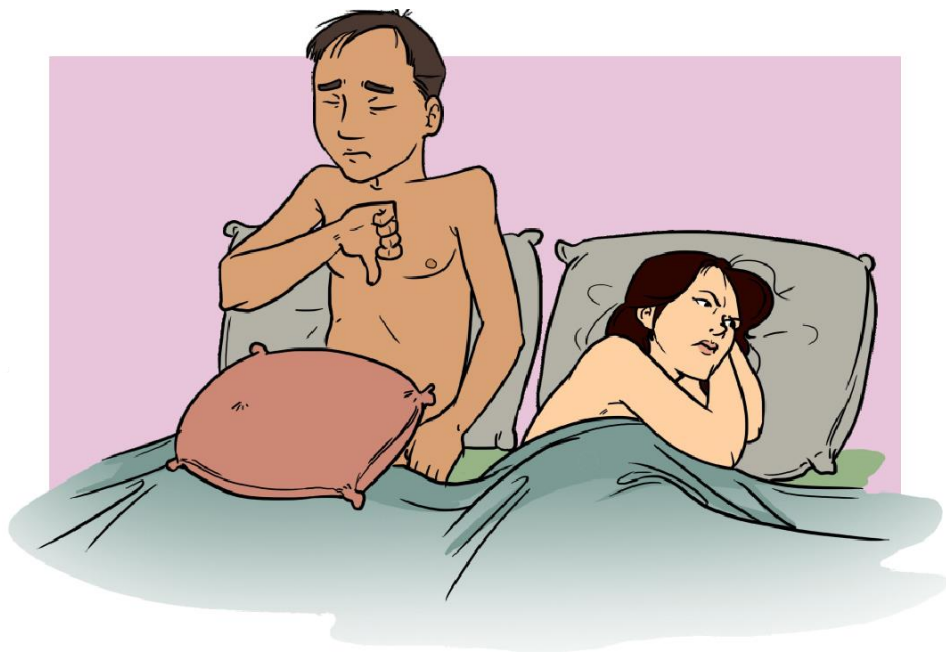
Lembre-se de que não dá para saber quem está contaminado com o **Hiv/AIDS** ou com outras **DSTs** só olhando para a pessoa, ou porque conhece a pessoa há muito tempo. Por isso, é importante se prevenir sempre, usando camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais.



Disfunção Erétil (Impotência Sexual)

A disfunção erétil é a incapacidade de manter o pênis ereto para uma satisfatória relação sexual. Disfunção erétil é um assunto sobre o qual muitos homens evitam falar, mas atinge, em algum grau, 25 milhões de brasileiros acima dos 18 anos. A disfunção erétil pode ter origem em diversos fatores, sejam eles físicos, psicológicos ou até mesmo comportamentais, como o uso de bebidas alcoólicas e tabagismo.

A depressão é uma razão comum em casos de perda do desejo e disfunção erétil (DE) e é um sintoma do qual os homens são inclinados a não relatar. Os problemas de desempenho podem vir da depressão e fazê-la piorar, mas também podem ser resultado de outras condições clínicas ou medicamentos. A manutenção da qualidade de saúde e de vida é de fundamental importância para evitar a impotência sexual. O controle do sedentarismo, obesidade, colesterol, estresse, hipertensão arterial e do diabetes são imprescindíveis. Deve-se evitar o uso de drogas ilícitas, fumo e o abuso de bebidas alcoólicas.



Referências

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. Itapevi-SP, 3 ed., 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica: Hipertensão arterial sistêmica e Diabetes mellitus**. 7 ed. Brasília-DF, 2001.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção integral à saúde do homem: Princípios e Diretrizes**. Brasília-DF, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais**. Brasília-DF, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2 ed., 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Manual técnico de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar**. 3 ed., 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Redução da Morbimortalidade por Acidentes e Violências**. 2 ed., 2005.

FANTONI, Rosely; VOLPE, Fernando Madalena. A subjetividade na avaliação do risco e sua influência nas políticas públicas de prevenção da violência no trânsito. **Rev. Med. Minas Gerais**, 24 (Supl 5): S47-S56, 2014.

UEA
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DO
AMAZONAS



FAPEAM
Fundação de Amparo à Pesquisa
do Estado do Amazonas