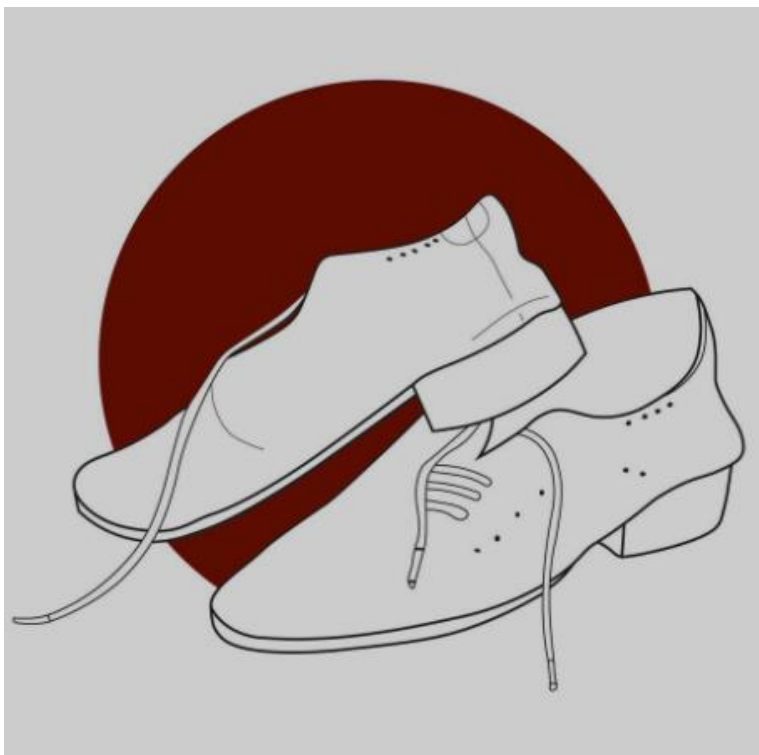




CARTILHA DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE DO HOMEM DA SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE DE SANTA CATARINA



2024

"Prevenção é a verdadeira força: Assuma o controle da sua saúde!"

Homem é um ser em constante evolução que busca entender a si mesmo e ao mundo, aprendendo com o passado e moldando o futuro, traz consigo características próprias como arrojado, corajoso, destemido, determinado. A masculinidade é construída socialmente, composta por fatores definidos biologicamente. O que o define não é a capacidade de suprimir suas emoções, mas a habilidade de reconhecê-las e lidar com elas de maneira saudável, onde envolve empatia, vulnerabilidade e a capacidade de se conectar genuinamente com os outros.

O homem, enquanto ser humano, é uma figura complexa e multifacetada, que vive em sociedade e interage com o mundo ao seu redor. Culturalmente, somos influenciados por fatores como história, religião, educação e tradições, que moldam não apenas nossa identidade, mas também nossas relações interpessoais, valores e comportamentos. As expectativas sociais em relação ao que significa ser homem variam amplamente entre diferentes culturas e ao longo do tempo, sendo constantemente desafiadas e redefinidas.

O homem enfrenta questões contemporâneas, como a busca por igualdade de gênero, sustentabilidade e a luta contra a discriminação. Esses desafios exigem reflexão e ação, não apenas para o bem-estar individual, mas também para a construção de um futuro mais justo e equilibrado para todos.

Assuntos relacionados à saúde do homem são negligenciados, mas é fundamental que compreendamos a importância de cuidar do nosso bem-estar físico e mental.

A saúde do homem vai além da ausência de doenças. Abrange aspectos como prevenção, detecção precoce de enfermidades, cuidado com a saúde mental e promoção de hábitos saudáveis. Infelizmente, muitos homens ainda resistem em buscar orientação de saúde e a realizar acompanhamentos preventivos, o que pode levar a diagnósticos tardios e complicações que poderiam ser evitadas.

Esta cartilha, tem como objetivo fornecer informações claras e acessíveis sobre cuidados e atenção integral com a saúde do homem. Aqui, vocês encontrarão orientações sobre alimentação saudável, a importância da atividade física, dicas para cuidar da saúde mental, informações sobre exames regulares e muito mais.

Nosso desejo é que essa cartilha sirva como um guia prático e um incentivo para que homens, de todas as idades, adotem uma postura proativa em relação à sua saúde. Juntos, podemos quebrar tabus, promover uma cultura de prevenção, cuidado e garantir que a saúde do homem seja uma prioridade em nossa sociedade.

Lembre-se: **cuidar da saúde é um compromisso que todos devemos assumir.**

“Cuidar da Sua Saúde é um Sinal de Força: Informe-se e Previna-se”!

Tabagismo é um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e sua prevalência entre os homens é particularmente preocupante. O uso de produtos de tabaco, como cigarros, charutos, tabaco de cachimbo, narguilé está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, câncer de pulmão, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e outros tipos de câncer.

Os homens têm uma taxa de tabagismo atribuída a fatores culturais, sociais e comportamentais. Além dos riscos à saúde individual, o tabagismo entre homens tem implicações sociais e econômicas. Os custos com tratamentos de saúde relacionados a doenças com tabaco podem ser significativos, tanto para os indivíduos quanto para o sistema de saúde pública. Além disso, o tabagismo também afeta a qualidade de vida, levando a limitações na capacidade física e à redução da expectativa de vida.

A cessação traz benefícios significativos para a saúde, independentemente da idade em que abandonam o hábito. Os recursos disponíveis, como terapia comportamental, medicamentos e grupos de apoio, podem aumentar as chances de sucesso nesse processo. A prevenção do tabagismo e a promoção de estilos de vida saudáveis são essenciais para melhorar a saúde e garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações.

É fundamental buscar ajuda junto à Unidade Básica Saúde para parar de fumar.

Alcoolismo é uma doença complexa que atinge não apenas o indivíduo, mas também sua família e comunidade podendo levar a problemas físicos, psicológicos e sociais. Afeta relacionamentos, trabalho e qualidade de vida, levando a problemas legais e financeiros, pode causar doenças hepáticas, cardiovasculares, problemas gastrointestinais e danos ao sistema nervoso.

Há ambientes familiares, sociais e culturais que normalizam o consumo de álcool por ser uma droga lícita.

A predisposição genética pode aumentar o risco de desenvolver dependência. Estresse, problemas como depressão, ansiedade entre outros pode levar ao consumo excessivo como forma de enfrentamento, podendo agravar esses transtornos, além de aumentar o risco de suicídio.

O tratamento e a prevenção são fundamentais para ajudar os homens a lidarem com essa condição. Alguns medicamentos podem ajudar a reduzir o desejo e os efeitos do álcool.

Busque apoio no serviço de saúde e organizações como Alcoólicos Anônimos (AA) que oferecem suporte.



“Saúde em Dia: O Melhor Presente que Você Pode Dar a Si Mesmo”!

Obesidade é uma doença que envolve fatores genéticos e de estilo de vida e requer conscientização, suporte e acesso a recursos de saúde. A promoção de hábitos saudáveis e a criação de ambientes que incentivem um estilo de vida ativo são fundamentais na luta contra a obesidade.

O diagnóstico da obesidade é feito por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), onde um IMC igual ou superior (≥ 30) é considerado obesidade. Orienta-se, em homens, manter a **cintura abdominal abaixo de 102 cm**. No entanto, outros fatores como a distribuição de gordura corporal e a saúde geral também são importantes.

A **predisposição genética** pode influenciar a forma como o corpo armazena gordura e a forma como o metabolismo funciona. A obesidade pode afetar a vida social e profissional, levando a discriminação e estigmatização.

Adotar uma **alimentação equilibrada** é de grande importância:

1. Inclua uma variedade de frutas e vegetais coloridos para garantir a ingestão de vitaminas e minerais essenciais.
2. Se consumir álcool, faça-o com moderação.
3. Planeje suas refeições para evitar escolhas impulsivas e garantir uma dieta equilibrada.
4. Preste atenção aos sinais de fome e saciedade. Comer devagar pode ajudar a perceber quando você está satisfeito.

Evite produtos industrializados. A prática regular de atividade física é crucial, **recomenda-se 150 minutos de atividade moderada por semana**, combater o sedentarismo é de suma importância para a melhora da qualidade de vida e promoção da saúde masculina.

A terapia pode ajudar a **abordar questões emocionais** relacionadas à alimentação que podem desencadear transtornos alimentares.

Em casos graves, medicamentos ou cirurgia bariátrica podem ser opções a serem consideradas.

Adotar essas práticas pode ajudar a promover a saúde geral, aumentar a energia e reduzir o risco de doenças crônicas.

Fique atento aos seus hábitos.



“Homem Saudável, Vida Plena: Prevenir é a Melhor Atitude”!

Câncer de próstata se desenvolve na próstata, uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino e está localizada abaixo da bexiga e a frente do reto. É uma condição séria e uma das formas mais comuns de câncer entre os homens, mas muitos casos são diagnosticados precocemente e tratados com sucesso. A conscientização sobre os fatores de risco e a importância de exames regulares é crucial para a detecção precoce.

Se tiver diagnóstico de câncer o tratamento deve começar em até 60 dias, garantido pela Lei 12.732/12.

1 Sintomas

Nos estágios iniciais, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Quando os sintomas aparecem, podem incluir:

1. Dificuldade para urinar;
2. Sangue na urina ou no sêmen;
3. Dor na região pélvica ou nas costas;
4. Disfunção erétil.

IMPORTANTE: Se tiver algum desses sintomas ou qualquer outro que não considere normal, procure atendimento de um profissional da saúde para orientações.

O diagnóstico é feito por meio de:

- Exame de Toque Retal:** Para avaliar a próstata.
- Exame de Sangue:** O teste de PSA (Antígeno Prostático Específico) mede os níveis de uma proteína que pode estar elevada em casos de câncer.
- Biópsia:** Se os testes iniciais indicaram a presença de câncer, uma biópsia pode ser realizada para confirmar o diagnóstico.

- “DIA 17 DE NOVEMBRO É COMEMORADO O DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA MAS DESEJAMOS QUE ESSE CUIDADO SEJA ESTENDIDO NOS 365 DIAS DO ANO”.**



“Saúde Masculina: O Primeiro Passo é Cuidar de Si Mesmo”!

Câncer de pênis embora se trate de um problema pouco discutido, o câncer de pênis causa sérios problemas em razão do diagnóstico tardio. É uma doença agressiva e mutiladora que afeta a autoestima, com repercussões psicológicas e funcionais, que dificultam a reabilitação e a reinserção social.

Manifesta-se por lesões e alterações de coloração, em forma de ferida ou úlcera persistente ou tumoração situada na glândula (cabeça do pênis), no prepúcio ou no corpo do pênis e/ou nos gânglios inguinais. Em geral, a sintomatologia inclui sangramento e mau cheiro da genitália.

Por se tratar de um acometimento relacionado ao órgão genital e o estigma social cultural existente os homens procuram menos os serviços de saúde. Existe o medo de ser diagnosticado com câncer, comumente associado à morte, a tratamentos dolorosos e a mutilações.

PREVENÇÃO

A falta de informação é um dos entraves para a prevenção da doença, uma vez que existe uma dificuldade de acesso à informação e de educação, incluindo os hábitos de higiene correta. O diagnóstico precoce ajuda na cura do câncer sem a necessidade de tratamentos mais radicais.

Ações que ajudam na prevenção do câncer de pênis:

- Limpeza adequada do pênis com água e sabão puxando o prepúcio para higiene da glândula;
- A limpeza deve ser realizada rigorosamente todos os dias e após as relações sexuais;
- Ampliar a vacinação do HPV disponível gratuitamente pelos SUS para a população de 9 a 14 anos e usuários e da Profilaxia Pré-exposição ao HIV (PrEP).
- Realização da postectomia (retirada do prepúcio) quando essa pele que encobre a cabeça do pênis e não permite a higienização correta;
- Uso de preservativo para evitar contaminação por doenças sexualmente transmissíveis.

IMPORTANTE: Se tiver algum sintoma que não considere normal, procure atendimento de um profissional da saúde para orientações.



“Não Deixe para Amanhã: A Saúde Masculina Começa Hoje”!

O **câncer de mama em homens**, embora a próstata e os testículos sejam mais frequentemente associados ao câncer em homens, o câncer de mama também pode ocorrer, é uma condição importante e merece atenção e detecção precoce. A educação e a conscientização sobre o câncer de mama masculino podem contribuir para melhores resultados no diagnóstico e tratamento.

Homens devem estar cientes de que podem desenvolver câncer de mama e atentos aos sinais e sintomas:

- Nódulo ou massa na mama, geralmente indolor;
- Alterações na pele da mama ou do mamilo (vermelhidão, inchaço);
- Secreção do mamilo;
- Alterações no formato ou no tamanho da mama.

2 Fique atento aos fatores de risco

1. **Idade:** O risco aumenta com a idade, sendo mais comum em homens acima dos 60 anos de idade.
2. **Histórico Familiar:** Ter parentes com câncer de mama (masculino ou feminino) pode aumentar o risco.
3. **Mutação Genética:** Anomalias em genes como BRCA1 e BRCA2, que estão associados ao câncer de mama em mulheres, também podem afetar homens.
4. **Exposição à Radiação:** Tratamentos anteriores com radiação na região do tórax aumentam o risco.
5. **Condições Hormonais:** Níveis elevados de estrogênio, que podem ser causados por condições como cirrose hepática ou tumores que afetam a produção hormonal, aumentam o risco.
6. **Obesidade:** O excesso de peso pode estar associado a um maior risco de câncer de mama.

IMPORTANTE: Se tiver algum desses sintomas ou qualquer outro que não considere normal, procure atendimento de um profissional da saúde para orientações.



“Seja o Herói da Sua Saúde: Informações que Salvam Vidas!”

A saúde sexual e reprodutiva do homem envolve diversos aspectos físicos, emocionais e sociais. Aqui estão alguns pontos-chave:

3 1. Saúde Sexual

- Disfunção erétil:** Problemas de ereção podem ser causados por fatores físicos (como diabetes, hipertensão) ou psicológicos (ansiedade, estresse).
- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs):** A prevenção é essencial em todas as idades. O uso de preservativos e exames regulares são recomendados.
- Saúde Mental:** O bem-estar emocional afeta a vida sexual. Questões como depressão e ansiedade podem impactar a libido e a função sexual.

2. Saúde Reprodutiva

- Fertilidade:** Problemas de fertilidade podem estar relacionados a fatores como varicocele, baixa contagem de espermatozoides e fatores hormonais.
- Exames de Rotina:** Consultas médicas regulares e exames de sêmen ajudam a monitorar a saúde reprodutiva.
- Estilo de Vida:** Alimentação saudável, exercícios regulares e evitar substâncias nocivas (como tabaco e álcool) são importantes para manter a fertilidade.

3. Educação Sexual

- Informação:** Ter acesso a informações corretas sobre sexualidade é fundamental para fazer escolhas saudáveis.
- Comunicação:** Conversar abertamente com parceiros/e ou parceiras sobre desejos, limites e preocupações é crucial para uma vida sexual saudável.

4. Prevenção

- Vacinação:** A vacina contra o HPV é recomendada para prevenir certos tipos de câncer relacionados a infecções.
- Consultas médicas:** para rastreamento de doenças e exames de saúde.

Cuidar da saúde sexual e reprodutiva é vital para o bem-estar geral dos homens. Se houver preocupações específicas, é sempre aconselhável buscar orientação de um profissional da saúde.

“Forte de corpo, saudável de mente: Priorize sua saúde!”

A **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH)** assume um lugar especial. Nesse sentido, dentre os eixos: Acesso/ acolhimento e Paternidade, objetivando estimular o envolvimento consciente e ativo de homens, pais e/ou parceiros, sejam eles adolescentes, jovens, adultos ou idosos, em todas as ações voltadas ao planejamento reprodutivo, gestação, parto, puerpério e ao longo do desenvolvimento da criança.

Nas últimas décadas, a importância e a necessidade de maior participação dos homens no planejamento reprodutivo, gestação, parto e puerpério, bem como na divisão sexual do trabalho doméstico e do cuidado infantil, têm-se consolidado no campo da saúde e direitos reprodutivos.

De acordo com a Lei n.º 11.108/2005, os pais/ parceiros podem participar do pré-natal, parto e pós-parto se for escolha da gestante.

No Pré Natal do Parceiro, dentre os exames realizados estão teste rápido para HIV, Sífilis e exames de rotina tendo como exemplo: hemograma, glicemia, colesterol entre outros.

A consulta é um atendimento individual e, como tal, só deve ter a participação de outra pessoa se o usuário assim permitir.

A saúde sexual e reprodutiva é um aspecto fundamental do bem-estar geral das pessoas. Ela envolve uma série de cuidados, incluindo:

Vasectomia

A Lei n.º 14.443, sancionada em 2 de setembro de 2022, reduz de 25 para 21 anos a idade mínima para realizar a esterilização voluntária em homens e mulheres com capacidade civil plena. O SUS oferece gratuitamente cirurgia de vasectomia e todos os estados brasileiros possuem estabelecimentos para realização, o mesmo não oferece cirurgia de reversão, em caso de arrependimento.

O procedimento leva de 15 a 20 minutos, anestesia local sem necessidade de internação. Para uma boa recuperação, o paciente deve fazer repouso, principalmente no dia do procedimento. **Procure uma unidade de saúde para informações e/ou orientações.**

Doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), em homens são infecções que podem ser transmitidas por meio de relações sexuais desprotegidas. Temos também as doenças crônicas não transmissíveis.



Aqui estão algumas doenças mais comuns que afetam homens:

DST	Agente Infeccioso	Sintomas
Sífilis	Bactéria <i>Treponema pallidum</i>	Lesões nos órgãos genitais, na pele e na mucosa. Pode afetar o sistema nervoso.
Cancro Mole	Bactéria <i>Haemophilus ducreyi</i>	Lesões nos órgãos genitais.
AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)	Vírus da imunodeficiência humana- HIV	Ataque às células do sistema imunitário ocasionando imunodeficiência e infecções oportunistas.
Gonorreia	Bactéria <i>Neisseria gonorrhoeae</i>	Ardor ao urinar e secreção uretral de cor amarelada.
Herpes genital	Vírus herpes simplex (HSV-1 e HSV-2)	Coceira, dor ou ardor na área afetada, ferida ou bolhas dolorosas. Algumas pessoas podem apresentar febre, dor de cabeça e mal-estar durante o surto inicial.
Condiloma Acuminado	Papiloma vírus humano - HPV	Lesões em forma de crista nos órgãos genitais. Pode levar ao câncer nos órgãos genitais e no ânus.
Hepatite B	Vírus da Hepatite B	Icterícia (pele e olhos amarelados), dor abdominal, náuseas e vômitos, urina escura e fezes claras.
Hepatite C	Vírus da Hepatite C	Icterícia (pele e olhos amarelados), dor abdominal, náuseas e vômitos, perda do apetite.
HPV (Vírus do Papiloma Humano)	Existem mais de 200 tipos de HPV	Infecções assintomáticas. Verrugas ou lesões na área genital



“Cuidar da saúde também é coisa de homem”

Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) são condições de saúde que se desenvolvem ao longo do tempo, podem ter fatores genéticos envolvidos, mas principalmente estão relacionados aos hábitos de vida. Geralmente são silenciosas e quando não levam a morte causam sequelas que impactam a vida das pessoas e da família.

Condição Crônica	Fatores de risco	Possíveis sinais e sintomas
Pressão Alta ou Hipertensão Arterial	Obesidade, genética, idade, sedentarismo, tabagismo, alcoolismo, estresse.	Dor de cabeça, tontura, visão turva, falta de ar, dor no peito. Muitas pessoas não apresentam sintomas até que a condição se torne grave.
Diabetes mellitus	Sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados hipertensão e hábitos alimentares inadequados.	Fome frequente, sede constante, vontade de urinar diversas vezes ao dia, perda de peso inexplicável, fraqueza, fadiga, mudanças de humor, náusea e vômito. Pode não causar sintomas nas fases iniciais, mas pode levar a complicações sérias .
Doenças renais crônicas	Diabetes e pressão alta.	Fadiga(cansaço), inchaço nas pernas e tornozelos, alterações na micção, dor nas costas, náuseas e vômitos. Muitas vezes, os sintomas só aparecem em estágios avançados, enquanto os rins continuam a perder função gradualmente.
Doenças cardiovasculares	Hipertensão, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC).	Desconforto nos braços, mandíbula ou costas, falta de ar, náuseas e vômitos, tontura, desmaios, palidez, fraqueza. Muitas vezes, os sintomas só aparecem em estágios avançados.
Doença pulmonar Obstrutiva(DPOC)	Tabagismo, exposição a poluentes e substâncias irritantes.	Falta de ar, tosse persistente, produção de muco e cansaço.
Apnéia do sono	Obesidade, idade avançada, problemas anatômicos.	Roncos altos, cansaço diurno, dificuldade de concentração e irritabilidade.



A **saúde mental** é crucial para o bem-estar, influenciando pensamentos e relacionamentos. Cuidar dela envolve prevenção, autocuidado e tratamento, além de combater estigmas e buscar apoio. É tão importante quanto a saúde física!

Doença	Sinais e sintomas
Depressão	Fadiga, dificuldade de concentração, alterações no apetite, irritabilidade e pensamentos suicidas.
Ansiedade	Preocupação excessiva, tensão muscular, irritabilidade, palpitações e dificuldades de concentração.
Transtorno de estresse pós-traumático	Reexperiência do trauma, evitamento de gatilhos, hipervigilância e alterações de humor.
Transtorno de personalidade	Padrões de pensamento e comportamento inflexíveis que afetam relacionamentos e funcionamento social.
Dependência química	Necessidade compulsiva de usar a substância, controle reduzido sobre o uso e consequências sociais ou legais.
Transtornos alimentares	Preocupação extrema com peso, dieta e imagem corporal.
Bipolaridade	Mudanças extremas de humor, energia e atividade.

IMPORTANTE: O reconhecimento precoce e o tratamento adequado das doenças são cruciais para prevenir complicações e melhorar a qualidade de vida.

Se houver preocupações sobre a sua saúde, é importante consultar um profissional de saúde para avaliação e orientações.

Acidentes de Trânsito: Segundo dados do Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), 89% dos acidentes são causados por homens e 73% das mortes no trânsito são de homens. A Organização Mundial de Saúde (OMS) constatou que no mundo, 73% das mortes em acidentes na estrada são de homens jovens, com menos de 25 anos.

Usar cinto de segurança, direção defensiva e seguir as normas específicas de trânsito, reduz significativamente os acidentes com mortes e/ ou mutilações.

“Cuidar da Saúde é um Ato de Coragem: O Homem que se Cuida, Se Valoriza”!

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do Homem. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem>.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Câncer de Próstata. Disponível em:
<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para a atenção pré-natal: para profissionais de saúde. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pre_natal_profissionais_saude_1ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Câncer de Pênis. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-penis>.

MSD MANUALS. Conhecimento médico global. Disponível em:
<https://www.msmanuals.com/pt/casa/resourcespages/global-medical-knowledge>.

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. Portal da Saúde. Disponível em:
<https://www.saude.sc.gov.br/>.

BRASIL. Lei nº 11.108, de 7 de abril de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_saude_homem.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Cancro Mole. Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/cancro-mole>.



Ficha Técnica

GOVERNO DO ESTADO DE SANTA CATARINA

Jorginho Mello

SECRETÁRIO DE ESTADO DA SAÚDE

Diogo Demarchi Silva

SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Willian Westphal

DIRETORIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Angela Maria Blatt Ortiga

GERÊNCIA DE ATENÇÃO, PROMOÇÃO E PREVENÇÃO À SAÚDE

Maria Catarina da Rosa

REFERÊNCIA TÉCNICA ESTADUAL DA SAÚDE DO HOMEM

Leonilda de Fátima Gonçalves

ÁREA TÉCNICA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E ATENÇÃO ÀS CONDIÇÕES CRÔNICAS
DO ADULTO E DA PESSOA IDOSA

Priscila Juceli Romanoski