

NO VEM BRO *Azul*



**CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA
DE HOMEM.**

**Sesc**



PREFÁCIO

Esse material tem como objetivo trazer **informações importantes voltadas à Saúde do Homem**.

Cuidar da saúde é fator primordial para uma vida mais saudável e com mais qualidade.

Falaremos sobre o **câncer de próstata**, **higiene íntima**, **andropausa** - que é uma fase de diminuição hormonal masculina que se assemelha à fase de menopausa feminina, com suas especificidades, **impotência sexual** e **exercícios** para fortalecimento da região pélvica.

Iniciaremos essa construção com um texto reflexivo sobre a **saúde geral masculina**, falando também sobre a **diversidade** – tema importante a ser discutido dentro da perspectiva da saúde.



DIVERSIDADE, REPENSAR, REFLETIR E RESSIGNIFICAR

Navegando no mundo rosa e azul encontramos uma dimensão multicolorida em saúde.

Falar sobre o universo masculino é também falar sobre diversidade, é falar sobre significados, ressignificar, compreender e aprender.

Somos sujeitos multi, diversos, com diferentes perspectivas, maneiras de agir, pensar, onde trazemos marcas, temos nossas histórias construídas desde o útero materno, nos tornando assim pessoas singulares.

Além disso, temos construções sociais que acabam influenciando nos “padrões” emocionais, de conduta,

de autoafirmação, impactando diretamente na saúde física e mental dos indivíduos.

Quem nunca ouviu que **homem não chora?**

Ou: **Homem tem que prover o lar!** Ou, até indo além, referente a sexualidade e ao estímulo à virilidade masculina no ditado: **“prendam suas cabritas que o meu bode tá solto”?**

O que podemos tirar de reflexão desses ditos?

Cobrança e incentivo social a comportamentos que sufocam sentimentos, que denotam necessidades de autoafirmação, que fomentam a agressividade, que estimulam o esconder fragilidades e potencializam o ideário de “indestrutibilidade”.

Dessa forma, pontuamos alguns registros como: números expressivos de mortes por acidentes automotores por pessoas do sexo masculino, assim como uso e abuso do uso de álcool, drogas ilícitas com diversas repercussões (violência doméstica, cirrose, acidentes etc), adoecimento por falta de acompanhamento médico (especialmente doenças cardiovasculares), alimentação com baixo valor nutritivo, disfunções sexuais, infecções sexualmente transmissíveis, entre outras.

Todos esses apontamentos interferem diretamente na autoestima, na saúde física e mental desse homem.

E olha que nem falamos sobre a população LGBTQIA+ que sofre vários tipos de violência,

desde o processo de não identificação com o corpo e/ou gênero, a autoaceitação, o olhar do outro para consigo e até mesmo a violência física por ser dito “diferente”. Muito se tem conversado sobre (e isso é ótimo!) mas ainda é pouco para o muito que se tem por fazer.

Podemos apontar, no aspecto da saúde, desde a garantia básica de ser chamado pelo nome social, o respeito no atendimento clínico, indicações e intervenções seguras, como a hormonioterapia e redução de danos, cirurgia de transgenitalização, incluindo os atendimentos psicológicos, na garantia da autonomia dessa população enquanto sujeito de direitos.

Também precisamos destacar que temos notificados altos índices de pessoas vivendo com AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida). Acredita-se que esse número seja muito maior, por conta da ausência de realização de exames regulares.

**Afinal, quando os homens fazem exames?
Não vale o periódico da empresa! rs.**

Quantos de vocês que estão lendo esse texto, tiveram relações sexuais desprotegidas (sem camisinha)?

Sabiam que o vírus HIV pode permanecer no organismo por OITO a DEZ ANOS e não manifestar sintomas?

Sabiam que uma única relação desprotegida é capaz de infectar o parceiro e o famoso “coito interrompido” não é sinônimo de proteção!

Dito essas particularidades, cabe a reflexão: Precisamos de mais diálogo com os homens!

Falar sobre cuidados é preciso! Não tenha medo ou vergonha de externalizar o que sente. Não se intimide pelo olhar julgador do outro! Peça ajuda quando sentir que algo não está bem!



**SE CUIDE! VIVA MAIS!
SEJA MAIS! REPENSE,
RESSIGNIFIQUE!**

NOVEMBRO AZUL É O ANO TODO!



Apesar do mês de novembro ser focado em câncer de próstata, é também um período em que é necessária a promoção da saúde integral do homem.

Acabar com a resistência para o autocuidado e tirar o tabu no que diz respeito aos assuntos sobre o órgão sexual masculino.

Atualmente, o mês de novembro é mais abrangente e precisamos fazer com que as palavras homem e saúde, combinem!

Historicamente, a saúde do homem sempre foi voltada para a sexualidade e saúde reprodutiva.

Os homens deixam de lado o cuidado com a saúde global e por consequência, não realizam as consultas para a prevenção das diversas doenças.

Você, homem, procurou marcar uma consulta médica esse ano? Quando foi a última vez que você foi a um médico?

Sabemos que há dificuldades para horários alternativos no que tange a serviços médicos.

Porém, o dever para com a sua saúde não pode faltar.

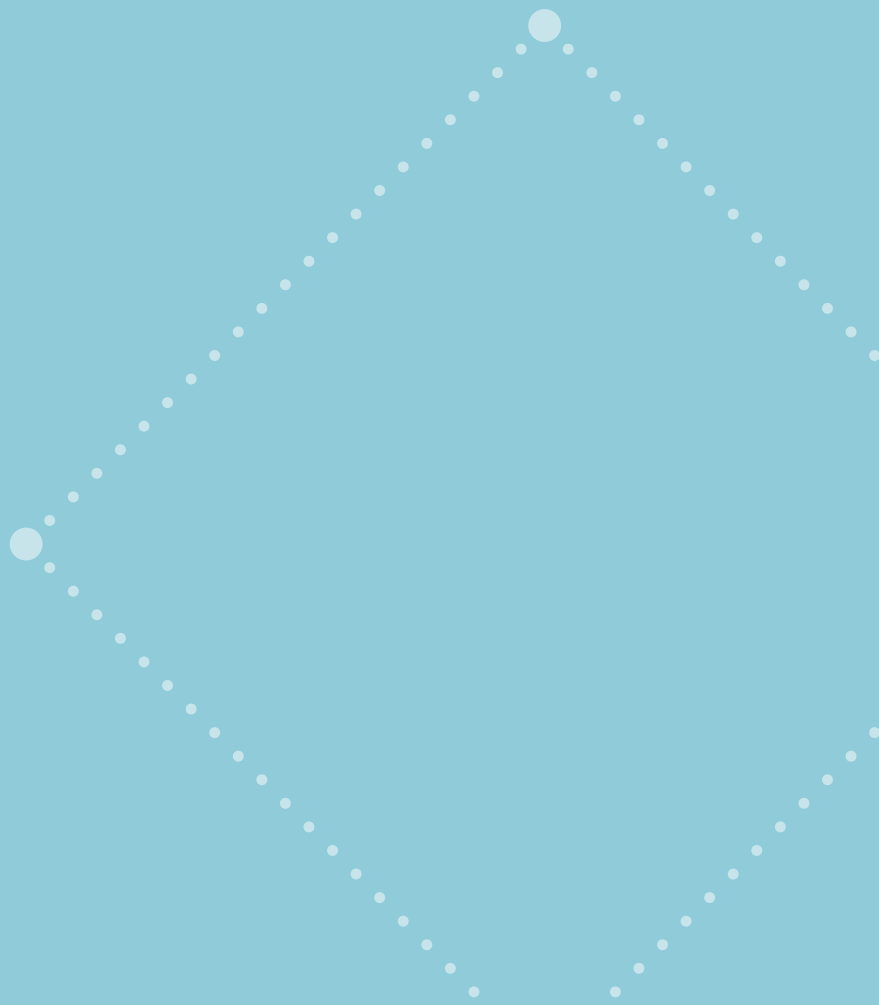
A busca pelo hábito por cuidados deve ser estimulada desde pequeno quando se inicia o acompanhamento com o pediatra.

A cultura, religião e os costumes, impõe padrões que fazem o homem aumentar a dificuldade de lidar com o próprio corpo e as emoções, mas não podem impedir o autocuidado.

Os homens nascem mais, porém, morrem mais!

Principalmente através de mortes externas e preveníveis, como as violentas, que são estimuladas pelo uso excessivo de álcool e drogas e pelo próprio machismo, tão enraizado na nossa sociedade.

A preocupação com a saúde masculina precisa englobar o envelhecimento saudável. Para uma expectativa de vida maior e diminuindo os agravos melhorar a qualidade de vida desta população.

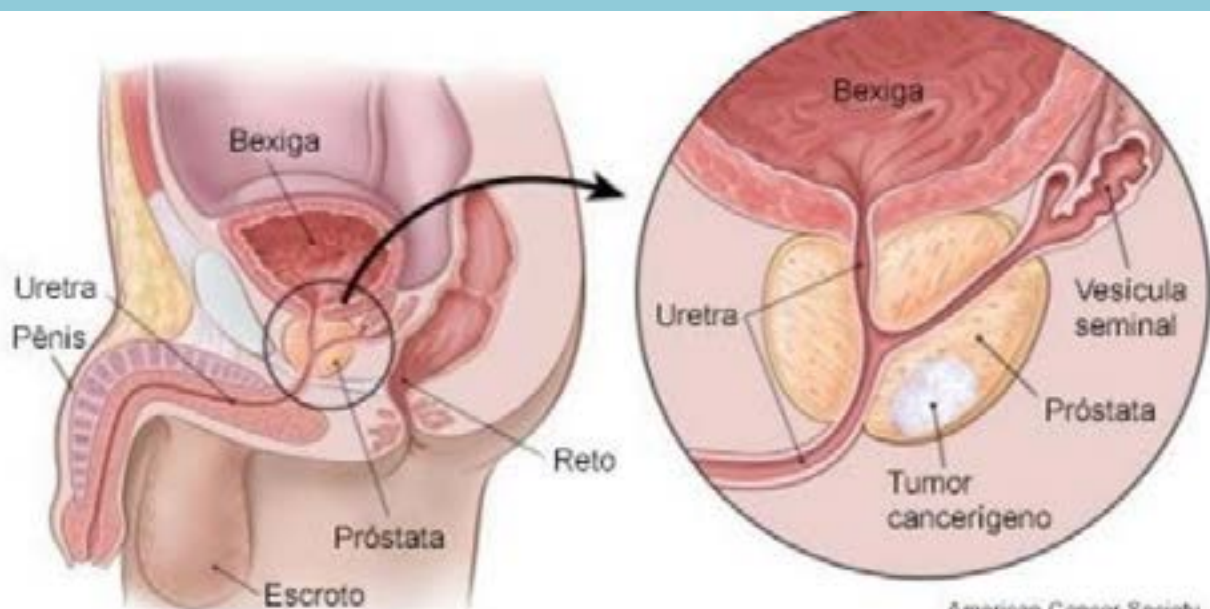


CÂNCER DE PRÓSTATA

O QUE É A PRÓSTATA?

É uma glândula conectada com as vesículas seminais, localizada na frente do reto, abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis.

A próstata tem a função de produzir o líquido prostático, que nutre o espermatozoide, sendo eliminado pelo canal da uretra durante o ato sexual. A uretra é o mesmo canal que elimina a urina. Por volta dos 50 anos, a próstata pode ficar mais rígida (DURA).



O QUE É CÂNCER?

É o nome dado a um conjunto de doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que **PODEM** invadir os tecidos e órgãos, espalhando-se **OU NÃO** (metástase) para outras regiões do corpo, afetando gravemente o funcionamento do organismo.

Quando ocorre na próstata, é caracterizado como câncer de próstata.

O QUE AUMENTA O RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

- > A idade, principalmente acima dos 50 anos;
- > Excesso de gordura corporal;
- > Tabagismo;
- > História familiar de câncer;
- > Infecções sexualmente transmissíveis;

COMO O CÂNCER DE PRÓSTATA PODE SER DESCOBERTO?

- > Realizando consultas médicas de prevenção regularmente;
- > Através da coleta de sangue para identificar o psa (é uma enzima produzida pela próstata que quando aumentada pode indicar alterações);

- > Toque retal realizado em consultório pelo médico;
- > Exame de imagem por meio de ultrassonografia;
- > Biópsia por meio de um procedimento cirúrgico, retirando um pequeno pedaço da próstata para análise.

QUAIS OS SINTOMAS?

A evolução silenciosa do câncer de próstata permite que muitos pacientes não apresentem sintomas na fase inicial.

ALGUNS SINTOMAS COMUNS:

- > Necessidade de urinar mais vezes e/ou dificuldade para urinar;
- > Infecções urinárias e
- > Insuficiência renal, entre outros.



FIQUE LIGADO!

Se você tem entre 40 e 50 anos, com casos na família de Câncer de Próstata, não perca tempo, BUSQUE UMA CONSULTA MÉDICA.

A detecção precoce do câncer de próstata aumenta as chances de cura da doença.

HIGIENE ÍNTIMA

UM CUIDADO IMPORTANTE PARA A SAÚDE

Os homens, assim como as mulheres, precisam preocupar-se em ter alguns cuidados com a higiene íntima. Quando não realizada de forma adequada, podem ocorrer infecções na região genital. Por isso alguns cuidados são importantes.



PRINCIPAIS CUIDADOS:

- > Secar e lavar as mãos **antes e após** urinar. Quando lavamos antes e depois de urinar, **evitamos a transferência de microrganismos nocivos** das mãos para a região genital ou vice-versa;
- > Após urinar **enxugar** o pênis. Pode não ser tão comum, mas enxugar o pênis depois de urinar com papel higiênico pode **diminuir as chances de gotas de urina sujaem a cueca**. Sua presença pode gerar odor, irritação na pele e favorecer a proliferação de microrganismos como bactérias e fungos.
- > No banho, **puxar o prepúcio** (a pele) e **lavar a região** com água e sabão. Lave com água e sabonete levemente, **removendo toda sujidade e evitando a permanência do esmegma** (secreção branca) em volta da glândula. A região da bolsa escrotal, perianal e anal deve ser bem higienizada.
- > Após o contato sexual **lave toda região genital** imediatamente. A higienização auxilia na remoção de restos do sêmen, lubrificantes dos preservativos e outros, **reduzindo a chance de infecções**.
- > Não esqueça de **usar o preservativo durante o ato sexual**.

- > Para uma melhor circulação de ar, **usar peças íntimas de algodão e mais folgadas**. O ideal é que **a troca seja feita todo dia**, pois pode acumular urina e secreções, e não esqueça de lavar suas roupas íntimas.
- > Para facilitar a higiene, **apare os pelos pubianos**. Quando limpos e aparados **as chances de proliferar fungos e bactérias são menores** .





A ANDROPAUSA CHEGOU: COMO LIDAR COM ELA?



Quem disse que o homem não tem a sua menopausa?

Só que ela tem um nome diferente chama -se andropausa, que é a diminuição da produção de testosterona pelos homens, o que faz com que surjam sintomas semelhantes ao da menopausa.

A andropausa é uma etapa normal do envelhecimento do homem e é controlada através da reposição de testosterona.

Os sintomas da andropausa aparecem a partir dos 50 anos, nessa idade os níveis de testosterona produzidos e circulantes no homem diminuem.

SINTOMAS COMO:

- > Cansaço excessivo;
- > Alterações do humor frequentes;
- > Ondas de calor;
- > Diminuição da libido;
- > Dificuldade de ereção;
- > Perda da massa muscular e aumento da quantidade de gordura no corpo (barriga de cerveja) e
- > Dificuldade de concentração são comuns nesse período.

Nessa hora, o homem deve procurar um médico para realizar os exames, caso sejam necessários.

O tratamento para andropausa deve ser prescrito pelo médico.

Além disso se faz necessário que o homem adote hábitos saudáveis, como: praticar atividade física; sono regular e ter uma alimentação equilibrada e variada.

IMPOTÊNCIA SEXUAL: O FANTASMA DE TODO HOMEM

A impotência sexual é um dos grandes pesadelos do homem, pois a possibilidade de insucesso na relação sexual, muitas vezes atinge a saúde emocional.

A impotência pode acontecer em qualquer idade. Essa situação é denominada disfunção erétil, ou seja, a incapacidade de ter ou manter ereção durante o ato sexual.



SINTOMAS QUE PODEM SURGIR:

- > ereção menos rígida e mais flácida;
- > redução do interesse sexual;
- > ejaculação rápida ou precoce.

O diagnóstico da impotência deve ser realizado pelo médico.

FATORES QUE PODEM ESTAR RELACIONADOS À IMPOTÊNCIA SEXUAL:

- > uso de drogas;
- > alcoolismo;
- > obesidade;
- > uso de medicamentos não prescritos pelo médico;
- > problemas psicológicos;
- > algumas doenças crônicas como insuficiência renal ou diabetes.

Mas a medicina evoluiu e **existem várias opções de tratamento e recursos** que podem fazer uma vida melhor e feliz.

É muito importante o aconselhamento com um psicólogo e/ou psiquiatra, pois medos e inseguranças podem existir e agravar o problema. **A psicoterapia pode auxiliar a diminuir o estresse, ansiedade e a depressão** ocasionada pela situação.

EXERCÍCIOS DE KEGEL PARA HOMENS

Os exercícios são aliados nas questões de **incontinência da bexiga e performance sexual**, fortalecendo os músculos do assoalho pélvico.

Os exercícios podem ser realizados em qualquer momento, se possível com apoio de um profissional de saúde especialista no tema, como o fisioterapeuta.

CONDIÇÕES QUE ENFRAQUECEM OS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO:

- > prostatectomia radical
(retirada total da próstata);
- > diabetes;
- > incontinência urinária ou fecal.

A TÉCNICA É REALIZADA DA SEGUINTE FORMA:

1.

Contrair os músculos do quadril, segurar por três segundos e relaxar por mais três segundos.

2.

Repita por 10 vezes seguidas, por pelo menos 3 vezes ao dia.

3.

Respire livremente durante os exercícios.

**HOMEM COM SAÚDE
E MENTE SADIA
SEMPRE É FELIZ!**

REFERÊNCIAS:

<https://www.saude.se.gov.br/cancer-de-penis-cuidados-com-a-higiene-podem-evitar-a-doenca/>

<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/11/campanha-incentiva-cuidado-a-saude-do-homem>

<https://www.rio.rj.gov.br/web/sms/saude-do-homem>

<https://www.tuasaude.com/sintomas-da-andropausa/>

<https://www.tuasaude.com/impotencia-sexual-masculina/>

<http://retomaocontrole.com/sinta-se-seguro.html>.

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/mens-health/in-depth/kegel-exercises-for-men/art-20045074?pg=1>.