

SAÚDE DO HOMEM



NOVEMBRO

AZUL

MÊS DE PREVENÇÃO AO
CÂNCER DE PRÓSTATA

SAÚDE DO HOMEM, O QUE É ISSO?

A Saúde do homem é como são chamadas as práticas de saúde voltadas para melhorar e garantir o acesso e o acolhimento dos homens no SUS!

SAÚDE DO HOMEM

Muitas doenças
podem ser prevenidas
quando os homens
procuram os serviços de
saúde regularmente.



CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM!

FICA LIGADO!

A saúde masculina é um **DIREITO** seu, e as práticas citadas acima, são apoiadas em uma portaria nacional.

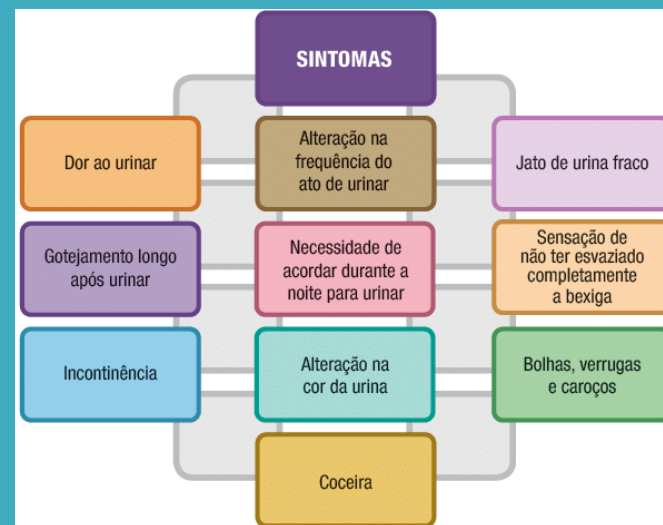


A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH) instituída pela Portaria GM/MS nº 1.944, de 27 de agosto de 2009.

Existe uma série de doenças que acometem os homens e que estão relacionadas ao aparelho reprodutor masculino (pênis, testículos, próstata) e ao trato urinário (uretra, bexiga, ureter e rins).



Mais importante do que sabermos todos esses nomes difíceis é saber os **SINTOMAS** destas afecções para que possamos orientar o homem a procurar atendimento na UBS o quanto antes.



CÂNCER DE PRÓSTATA

O Câncer de Próstata é o resultado de uma multiplicação desordenada das células da próstata. No Brasil, é o segundo tipo de câncer mais frequente nos homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma.

FATORES DE RISCO:

- Histórico familiar de câncer de próstata
- Raça, homens negros sofrem mais deste tipo de câncer
- Obesidade



SINTOMAS:

Em estágio inicial, quando as chances de cura beiram 90%, não há sintomas.

OS PRINCIPAIS SINTOMAS NA FASE AVANÇADA SÃO:

- dor óssea;
- dores ao urinar;
- vontade de urinar com frequência;
- presença de sangue na urina e/ou no sêmen.

ATENÇÃO!

A ausência de sintomas não garante que não existe problemas.

DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO



A única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce. Mesmo na ausência de sintomas, homens a partir dos 45 anos com fatores de risco, ou 50 anos sem estes fatores, devem ir ao urologista para conversar sobre o exame de toque retal, que permite ao médico avaliar alterações da glândula, como endurecimento e presença de nódulos suspeitos, e sobre o exame de sangue PSA (antígeno prostático específico).

Converse sempre com seu urologista sobre o tema, tirando dúvidas e quebrando preconceitos. A detecção e o tratamento precoces podem salvar vidas!

"SAÚDE É O QUE INTERESSA,
O RESTO NÃO TEM PRESSA!"

REFERÊNCIAS:

HERRMANN, Angelita (Org). Guia de Saúde do Homem para Agente Comunitário de Saúde (ACS). Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, 2016.

Câncer de próstata. INCA - Instituto Nacional de Câncer. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>

Câncer de próstata. Instituto Lado a Lado pela Vida. 2020. Disponível em: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/cancer-de-prostata>

ELABORADO POR:

Acad. Enfermagem UDESC Nathieli Aparecida Da Silva
Enfermeiro Reges Antônio Deon



HOMEM! COMO ESTÁ SUA SAÚDE?

Responda as perguntas, some os pontos e confira o resultado.



1. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ INGERE LEGUMES, VERDURAS, SALADAS CRUAS E FRUTAS?

- Raramente (0 ponto)
- 4 vezes por semana (1 ponto)
- Diariamente (2 pontos)

2. VOCÊ CONSUME DOCES E ALIMENTOS GORDUROSOS?

- Muito - diariamente (0 ponto)
- Moderadamente - 3 vezes por semana (1 ponto)
- Pouco - 1 vez por semana (2 pontos)

3. QUANTO TEMPO VOCÊ LEVA PARA FAZER UMA REFEIÇÃO?

- Muito - diariamente (0 ponto)
- Moderadamente - 3 vezes por semana (1 ponto)
- Pouco - 1 vez por semana (2 pontos)

4. QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA?

- Até 6 horas (0 ponto)
- De 6 a 8 horas (1 ponto)
- De 8 a 12 horas (2 pontos)

5. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ PRÁTICA ATIVIDADES FÍSICAS?

- Não pratica (0 ponto)
- Pelo menos 3 vezes por semana (1 ponto)
- Mais de 3 vezes por semana (2 pontos)

6. VOCÊ CONSUME BEBIDAS ALCOÓLICAS?

- Diariamente (0 ponto)
- Moderadamente - 2 vezes por semana (1 ponto)
- Não consome (2 pontos)

7. VOCÊ FUMA?

- Sim (0 ponto)
- Não (2 pontos)

8. QUANDO FOI SUA ÚLTIMA VISITA AO SERVIÇO DE SAÚDE?

- Mais de 2 anos (0 ponto)
- 1 ano (1 ponto)
- Menos de 1 ano (2 pontos)



9. VOCÊ VAI AO SERVIÇO DE SAÚDE:

- Somente quando está doente ou sentindo alguma coisa (0 ponto)
- Frequente sem regularidade (1 ponto)
- Frequente com regularidade (2 pontos)
- De forma regular, realizando os exames solicitados e seguindo os tratamentos recomendados (3 pontos)

10. NORMALMENTE, COMO VOCÊ REAGE A PROBLEMAS?

- Com reações agressivas ou outro tipo de violência (0 ponto)
- Acha que não vale a pena resolver e deixa pra lá (1 ponto)
- Conversa e procura escutar os pontos de vista até chegar a um acordo (2 pontos)



RESULTADO:

DE 0 A 7 PONTOS



Você precisa se cuidar! Revendo seus hábitos você pode viver mais e melhor. Fique por dentro de outras dicas de saúde, procure a Unidade de Saúde mais próxima e se cuide!



DE 8 A 14 PONTOS

Procure abandonar alguns velhos hábitos e atitudes. Continue caminhando para uma vida mais saudável. Visite a Unidade de Saúde regularmente e alerte seus amigos sobre o cuidado com a saúde.

DE 15 A 21 PONTOS



Atitudes de vida saudáveis contribuem para sua qualidade de vida e evitam problemas como doenças do coração, diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Continue se cuidando. Procure uma Unidade de Saúde mais próxima para continuar cuidando da sua saúde e seja um exemplo para seus amigos e familiares.



QUESTIONÁRIO DISPONÍVEL :
www.cassi.com.br/images/2020/saudedohomem/quiz

CONTINUA...