

 **Novembro**
azul

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida

Saúde Integral do Homem



Introdução

Todo mundo já ouviu falar que os homens vivem menos que as mulheres. Muitos estudos e pesquisas apontam isso, incluindo dados levantados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Para além de questões genéticas e hereditárias, há também uma questão cultural, que inibe o autocuidado por parte dos homens.

Sabendo que sua condição física e mental pode ser influenciada por escolhas diárias, a Abertta Saúde preparou este material com algumas orientações e dicas para que você possa colocar em prática e compartilhar com seus amigos e familiares. A conscientização sobre a saúde do homem é lembrada em novembro, mas o autocuidado deve se estender durante todo o ano.

1. Alimentação saudável

A alimentação saudável deve ser completa, suficiente e harmoniosa, ou seja, deve oferecer ao corpo nutrientes necessários para o seu bom funcionamento, permitindo que o indivíduo tenha uma saúde equilibrada e boa qualidade de vida. A alimentação saudável, quando associada à prática de atividade física regular, garante diversos benefícios para a saúde, como o emagrecimento, melhora do rendimento no trabalho, concentração, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças. Desta forma, um dos maiores investimentos que o indivíduo pode fazer é colaborar para o seu bem-estar. A primeira atitude é mudar os hábitos alimentares e o estilo de vida.



As orientações abaixo irão ajudá-lo a ter uma vida mais saudável:

Aumente o consumo de fibras (frutas, vegetais folhosos, cereais integrais etc.), pois estas asseguram um bom funcionamento intestinal e reduzem a sensação de fome, além de propiciar melhor controle da glicemia e dos níveis de colesterol;

Procure iniciar suas refeições com o prato de salada, pois as fibras contidas nele promovem saciedade, levando você a comer uma quantidade menor de outros alimentos mais calóricos. Tempere sua salada com limão, azeite e vinagre. Evite molhos prontos;

Evite os alimentos que contêm açúcar (balas, bolos, bombons, pudins, refrigerantes, chocolates etc.). Ao comer chocolate, escolha um 70% cacau.

Para estimular a digestão, **consuma alimentos ácidos**, como limão, vinagre, abacaxi ou outra fruta ácida, no almoço e no jantar;

Evite os alimentos industrializados com adição de aditivos artificiais (corantes, conservantes, aromatizantes, acidulantes). Prefira os alimentos naturais;

Dê preferência a alimentos menos gordurosos e aos óleos vegetais (milho, girassol) e, para finalizar as preparações, utilize azeite extra virgem;

Dê preferência a carnes brancas, magras e sem pele (peixe ou frango). Evite o consumo exagerado de carnes vermelhas pois, se má digeridas, causam gases e aumentam as chances de sensibilidade alérgica. Faça um rodízio entre carne

2. Atividade física

Aliada no combate à obesidade e outros problemas, a atividade física pode ser incluída na rotina de várias formas. Cabe a cada pessoa experimentar diferentes práticas e selecionar aquelas com potencial para gerar prazer, bem-estar e melhorar a consciência corporal.

Antes de iniciar qualquer atividade, converse com o seu médico de confiança para realizar exames e ter certeza de que não há contraindicações. A prática frequente de exercícios físicos favorece a liberação de hormônios como a endorfina, associada à alegria e ao bom humor.



3. Estresse

O estresse é a resposta normal do organismo a determinados estímulos. O corpo desencadeia reações que ativam a produção de hormônios, entre eles, a adrenalina, o que deixa o indivíduo em “estado de alerta” e em condições de reação. O estresse pode manifestar-se por uma variedade de razões, por exemplo, situações associadas à vida cotidiana, como ambiente de trabalho e responsabilidades familiares. Os sintomas mais comuns incluem dor de cabeça, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, temperamento explosivo, estômago perturbado, insatisfação no trabalho, depressão e ansiedade.



O estresse faz parte dos sentimentos naturais do ser humano, mostrando-se muito útil para a sobrevivência. No entanto, ele pode se tornar prejudicial dependendo do grau e do que a pessoa faz ao experimentá-lo. **Algumas dicas para a redução do estresse:**

- Escute o seu corpo, de modo que perceba quando o estresse estiver afetando sua saúde;
- Utilize a respiração para se acalmar;
- Reserve um tempo para si mesmo. Ter um hobby é uma boa alternativa;
- Durma uma quantidade de sono suficiente para o descanso do corpo e da mente;
- Pratique esportes ou atividades físicas de forma regular;
- Organize as atividades do seu dia e faça um planejamento adequado do seu tempo;
- Homens também choram: assim como as mulheres, os homens também podem apresentar fragilidade e expor suas emoções.

4. Vacinação

Há muito anos, o Ministério da Saúde oferece à população de todas as faixas etárias milhares de doses de vacinas, colocando o Brasil entre os países com maior cobertura vacinal. No entanto, mesmo com esse acesso democrático à vacinação, uma parcela considerável dos homens maiores de 30 anos não dispõe do cartão de vacinas e, quando o apresentam, não possuem o registro de todas as vacinas recomendadas pela Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm).

As vacinas são instrumentos de proteção tanto individual quanto coletiva, à medida que podem prevenir a disseminação de agentes infecciosos, sobretudo, para pessoas mais vulneráveis. Por isso, é



importante que os homens tenham consciência sobre a sua responsabilidade frente à sociedade como possíveis disseminadores de doenças infectocontagiosas.

E você, já está com seu cartão de vacinas em dia? Se não, procure o centro de saúde mais próximo e o atualize! Garanta a sua proteção e de sua família.

5. Alcoolismo

O uso constante, descontrolado e progressivo de bebidas alcoólicas pode comprometer seriamente o bom funcionamento do organismo, levando a consequências irreversíveis. A pessoa dependente do álcool, além de prejudicar a sua própria vida, acaba afetando a sua família, amigos e colegas de trabalho.



Sinais e sintomas:

- Falta de controle sobre o uso;
- Tolerância cada vez maior ao álcool;
- Manifestações de síndrome de abstinência (tremores nos lábios, mãos e pés, náuseas, vômitos, suor excessivo, ansiedade, irritação, podendo evoluir para convulsões e estados de confusão mental, com falta de orientação no tempo e no espaço e alucinações).

Fatores de risco:

- Consumo excessivo de álcool – consumir 5 ou mais bebidas em um período de 2 horas ou mais de 15 doses por semana;
- Ter um membro da família biológica com alcoolismo ou dependência de drogas;

- Ter uma condição de saúde mental, como transtorno bipolar, depressão ou ansiedade;
- Pressão social para beber, especialmente quando jovem;
- Baixa autoestima;
- Altos níveis de estresse;
- Residir em uma família ou cultura em que o uso de álcool é comum e aceito.

Dicas:

- Não tenha álcool em casa;
- Avise as pessoas sobre sua vontade de parar de beber: quando a família e os amigos de verdade sabem o que você deseja, podem dar apoio e suporte ao seu objetivo;

- Cuidado com fatores de risco, como lugares, pessoas e situações em que você sabe que podem te incentivar a beber;
- Aprenda a dizer “não” à bebida;
- Faça acompanhamento com sua equipe de referência em saúde.

6. Tabagismo

O hábito de fumar, ou tabagismo, é reconhecido como uma doença epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental, semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína. A dependência ocorre pela presença da nicotina nos produtos à base de tabaco.



Quais são os benefícios de se parar de fumar?

- **Após 20 minutos**, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- **Após 2 horas**, não há mais nicotina circulando no sangue do fumante;
- **Após 8 horas**, o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- **De 12 a 24 horas** após o último cigarro, os pulmões já funcionam melhor;
- **Após 2 dias**, o olfato já percebe melhor o cheiro, e o paladar já estará mais sensível;
- **Após 3 semanas**, a respiração se torna mais fácil e a circulação sanguínea melhora;
- **Após 1 ano**, o risco de morte por infarto é reduzido pela metade;
- **De 5 a 10 anos** depois de parar de fumar, o risco de infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.



VIVAinspiração

Dica:

O **Programa VIVAinspiração da Aberta Saúde** foi desenvolvido especialmente para promover o acompanhamento e o suporte necessário aos Beneficiários fumantes que têm interesse e vontade de abandonar o hábito de fumar.

Quais atividades fazem parte do Programa?

O Programa faz o acompanhamento individualizado por meio de uma equipe multidisciplinar, preparada para abordar questões psicossociais que possam contribuir para a manutenção do vício. No acompanhamento do programa constam:

- Consulta médica;
- Telemonitoramento da enfermagem para prevenção de recaídas;
- Oficinas temáticas sobre abstinência, doenças relacionadas ao tabaco e autocuidado;
- Tratamento farmacológico, quando indicado.

7. Câncer de Próstata

O câncer da próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre homens. Quando diagnosticado no início, tem 90% de chances de cura. Mas, para isso, é preciso quebrar o tabu e realizar o exame de toque retal periodicamente a partir dos 40 anos. É uma doença que geralmente apresenta evolução muito lenta, dessa forma, a mortalidade pode ser evitada quando o processo é diagnosticado e tratado precocemente.

Uma estimativa realizada pelo Instituto Nacional do Câncer (INCA) para o aparecimento de novos casos de cânceres no ano de 2008, apontou o câncer de próstata como sendo o mais frequente, só superado pelo câncer de pele não melanoma. A doença é confirmada após fazer a biópsia, que é indicada ao encontrar



alguma alteração no exame de sangue ou no toque retal, que somente são prescritos a partir da suspeita de um caso por um médico especialista.

Sinais e sintomas:

Na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas e, quando apresenta, os mais comuns são:

- Dificuldade de urinar;
- Demora em começar e terminar de urinar;
- Sangue na urina;
- Diminuição do jato de urina;
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Fatores de risco:

- **Idade:** o risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.
- **Histórico de câncer na família:** homens cujo pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.
- **Sobrepeso e obesidade:** estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal mais elevado.

Fatores de proteção:

- Ter uma alimentação saudável;
- Manter o peso corporal adequado;
- Praticar atividade física regularmente;
- Não fumar;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

8. Outros tipos de câncer

As doenças prevalentes em homens ou que só os afetam são:

Doenças cardiovasculares – Infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral estão entre as principais causas de morte no Brasil. A maior incidência é entre os homens. Os fatores de risco incluem pressão alta, obesidade e alguns hábitos relacionados ao estilo de vida, como tabagismo e sedentarismo.

Câncer de pulmão – Atinge duas vezes mais homens do que mulheres. Maior parte dos casos diagnosticados (90%) está associada ao hábito de fumar. Os principais sintomas são tosse, dor no tórax, escarros com sangue e falta de ar.



Câncer de testículos - Apesar de raro (5% do total de casos de câncer entre os homens), é preocupante, pois a maior incidência é em homens em idade produtiva – entre 15 e 50 anos. No entanto, é facilmente curado na fase inicial. Homens devem realizar todo mês o autoexame dos testículos para detectar possíveis nódulos, além de fazer consultas periódicas com um urologista.

Câncer de pênis - está relacionado a condições precárias de higiene com o órgão sexual. No Brasil, representa 2% de todos os casos de câncer no homem e é mais frequente nas regiões Norte e Nordeste.

Além de avaliações de rotina, é importante manter um estilo de vida saudável no combate aos problemas de saúde.

cuidar
DA SAÚDE
também é coisa
de homem

