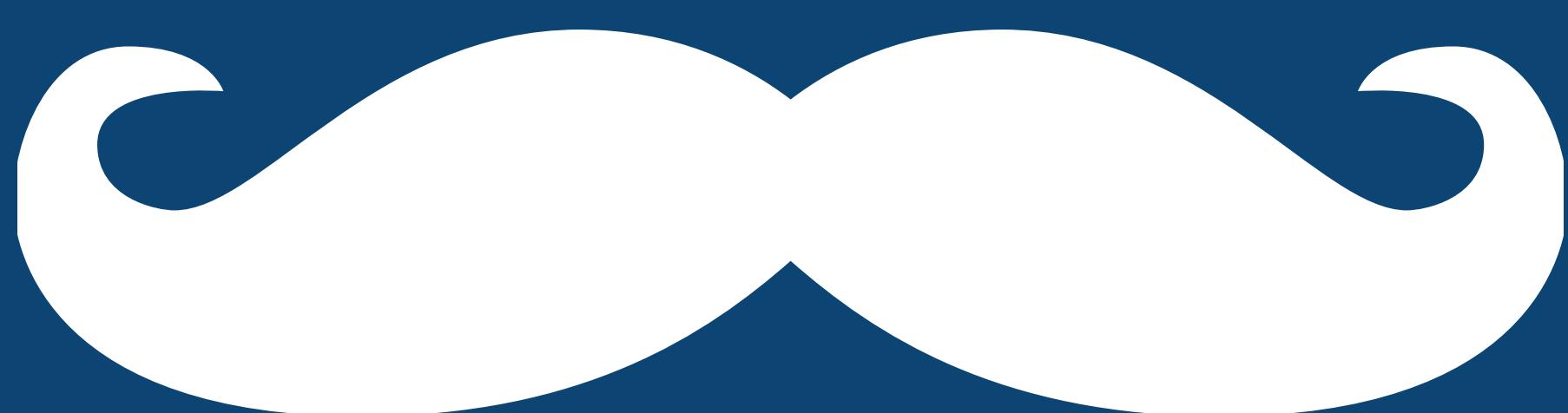


PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL
PRÁTICAS INTEGRADAS EM SAÚDE
COLETIVA

COMUNICA PISC



SAÚDE DO HOMEM



Na perspectiva de incluir o homem na atenção básica a saúde, cria-se a **Política Nacional de Atenção Integral a Saúde do Homem** (PNAISH), que se alinha com a Política Nacional de Atenção Básica (aprovada em 2009 pelo Conselho Nacional de Saúde, e instituída pela portaria de 1944 de 27 de agosto de 2009).

A PNAISH pretende tornar os homens protagonistas de suas demandas, consolidando seus direitos de cidadania ao ponto que torna visível o reconhecimento de determinantes sociais que resultam na vulnerabilidade da população masculina aos agravos a saúde. Assim sendo, visa contribuir, de modo efetivo, para redução da morbidade e da mortalidade dessa população, por meio do enfrentamento racional dos fatores de risco mediante a facilitação ao acesso, às ações e aos serviços de assistência integral à saúde.



O COMUNICA TE FALA QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DOENÇAS QUE ACOMETEM O HOMEM

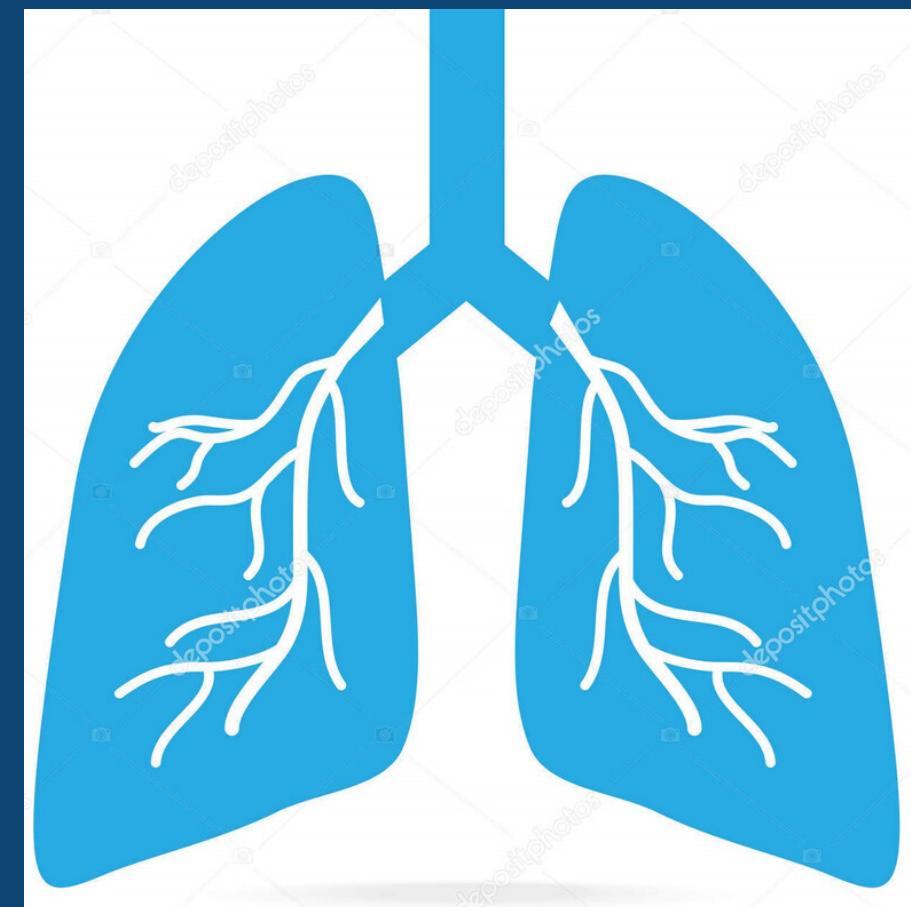
DOENÇA CARDIOVASCULAR



Vários fatores elucidam a predominância dessa doença entre os homens. Segundo os médicos, eles possuem uma qualidade de vida inferior à do sexo oposto, pois acabam fumando mais, ingerem maior quantidade de bebida alcoólica, além de não praticarem atividades físicas regularmente. Consequentemente, tornam-se mais sujeitos ao estresse. Segundo a cardiologista Margarida Maia, a testosterona por si só já é um hormônio que deixa as pessoas mais ativas, ao contrário do estrogênio da mulher, que as deixa mais tranquila.

Ingerir grandes quantidades de sal e alimentos gordurosos, e desprezar verduras e frutas contribuem para fragilizar a saúde masculina.

CÂNCER DE PULMÃO



O câncer de pulmão é o segundo mais comum em homens e mulheres no Brasil. É o primeiro em todo o mundo desde 1985, tanto em incidência quanto em mortalidade. Cerca de 13% de todos os casos novos de câncer são de pulmão.

Dentre os fatores de risco, o tabagismo é responsável por 90% dos cânceres pulmonares. Outros fatores são agentes químicos em ambiente ocupacional, baixo consumo de frutas e verduras, DPOC, fatores genéticos e histórico familiar.

Os sintomas dependem da localização do tumor, sendo os mais comuns: tosse, dificuldade respiratória, dor torácica algumas vezes ventilatório dependente e sangramento por via respiratória. A pneumonia de repetição deve ser um alerta.

DIABETES



O percentual de homens que apresentaram diagnóstico médico de diabetes aumentou 54%, entre os anos de 2006 e 2017. O diabetes é uma doença crônica que pode ser evitada, desde que hábitos saudáveis, como uma alimentação adequada e a prática de atividade física, sejam adotados.

O tratamento do diabetes no Sistema Único de Saúde (SUS) é oferecido gratuitamente, já na atenção básica- porta de entrada do SUS, atenção integral e gratuita, desenvolvem ações de prevenção, detecção, controle e tratamento medicamentoso, inclusive insulinas. Para monitoramento do índice glicêmico, ainda está disponível nas unidades de Atenção Básica de Saúde, reagente e seringas.

SÍNDROME DA APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO

A obesidade é um dos fatores de risco da Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono. Aproximadamente 40 a 60% dos casos diagnosticados estão relacionados diretamente com o excesso de peso. E esse é um dos motivos por que o problema afeta duas a quatro vezes mais os homens.

PNEUMONIA



Os homens possuem mais chance de morrer por pneumonia, mas não por questões da biologia. De acordo com a especialista Nadine Monteiro, isso se deve aos comportamentos de risco e hábitos de vida que eles levam.

Comumente, os principais fatores de risco para a ocorrência de pneumonia são: tabagismo, imunossupressão, doença pulmonar obstrutiva crônica, insuficiência cardíaca, convulsão, acidente vascular cerebral (AVC) prévio com sequelas, câncer, diabetes e doença renal grave.

DEPRESSÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o gênero é um determinante crítico da saúde mental. Para os homens, os fatores de risco que servem de gatilho para a depressão são abuso de drogas, transtornos de conduta e eventos estressantes durante a vida, como falências ou problemas legais. Deste modo, fatores ligados a fracassos nas conquistas das metas de vida são os principais gatilhos.

Os reconhecimentos dos sintomas também diferem conforme o sexo, os homens podem parecer mais zangados, irritáveis e perder o interesse por trabalho, família ou hobbies, mas isso não é via de regra. O sexo masculino também recorre ao uso de álcool e drogas, e ao uso inconsciente de automedicações.

A depressão pode ser tratada com psicoterapia, uso de remédios ou uma combinação dos dois, além de outras práticas complementares sugeridas pelo profissional de saúde, como exercícios físicos e até a meditação.

NOVEMBRO AZUL

MÊS DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é o tipo mais comum entre os homens. Sendo a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca).



MAS COMUNICA, O QUE É A PRÓSTATA



Ela é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, e se assemelha a uma castanha. Ela localiza-se abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

Na fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas e quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. Os sintomas acabam aparecendo na fase avançada sendo eles:

PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE PRÓSTATA NA FASE AVANÇADA



DOR ÓSSEA



DOR AO URINAR



VONTADE DE URINAR
COM FREQUÊNCIA



SANGUE NA URINA
E/OU NO SÊMEN

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE OBTER O CÂNCER DE PRÓSTATA

FATORES DE RISCO



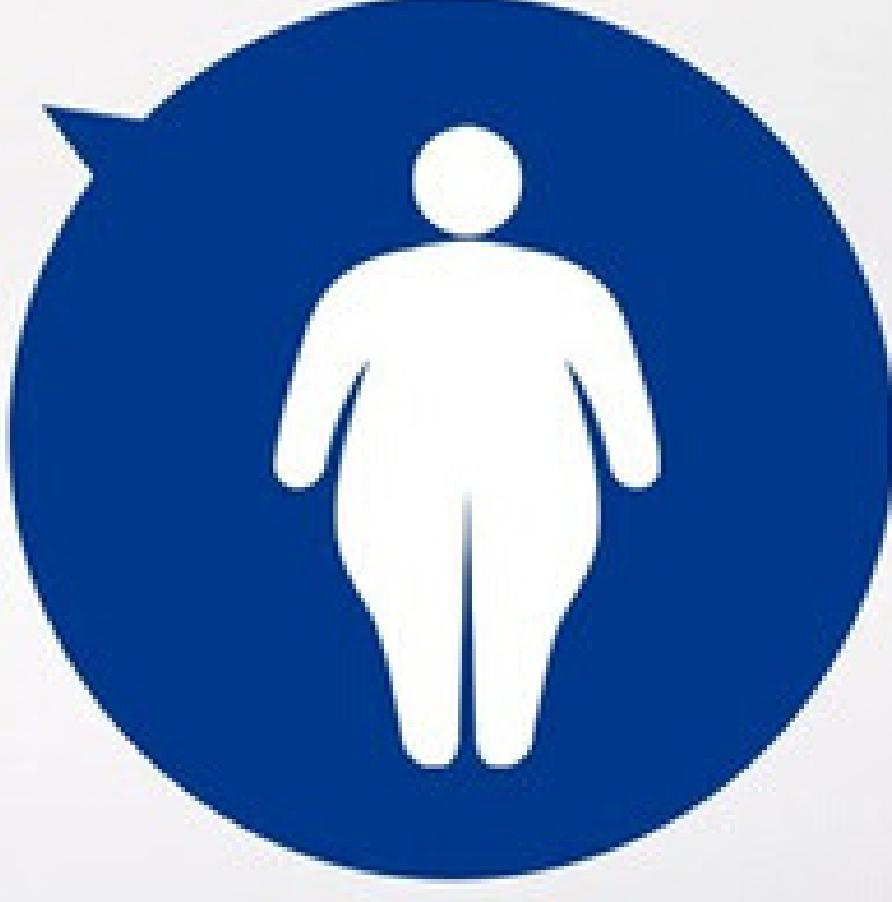
DIETA COM
MUITA GORDURA



SEDENTARISMO



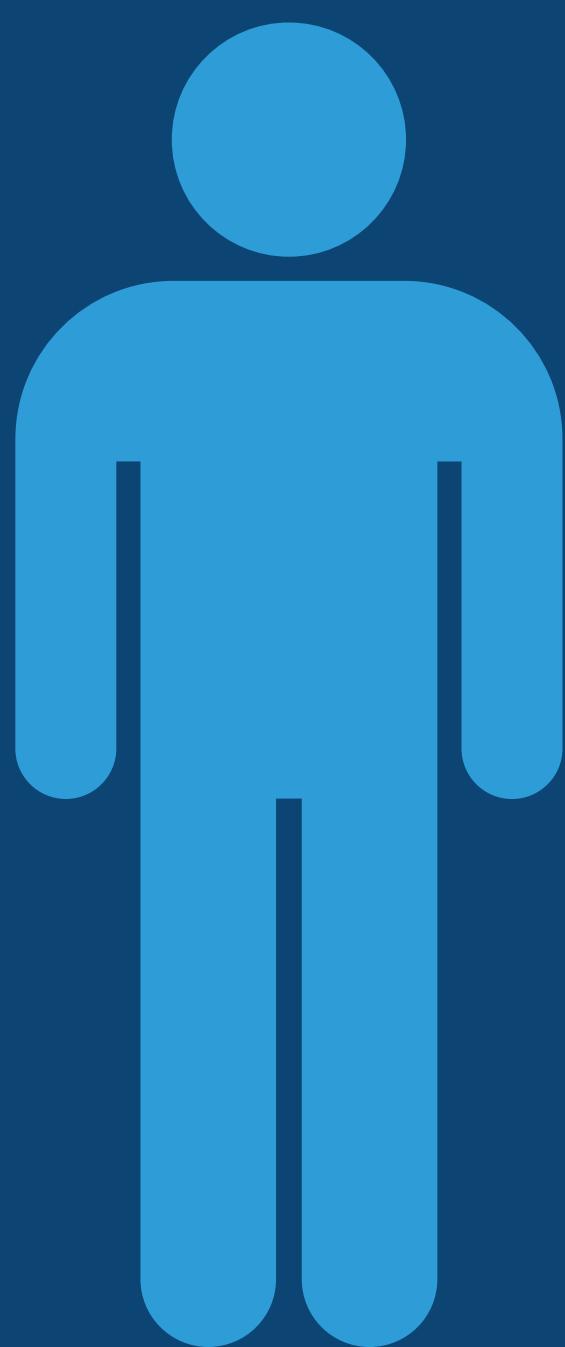
IDADE AVANÇADA



OBESIDADE

O COMUNICA TE EXPLICA COMO PREVENIR O CÂNCER DE PRÓSTATA

Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajudam a diminuir o risco do câncer. Nesse sentido, hábitos saudáveis são recomendados, como fazer atividades físicas diariamente, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.



FICA LIGADO NOS EXAMES QUE INVESTIGAM O CÂNCER DE PRÓSTATA



Para investigar os sinais e sintomas de um câncer de próstata e descobrir se a doença está presente ou não, são feitos basicamente dois exames iniciais.

- **Exame de toque retal:** o médico avalia tamanho, forma e textura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata.
- **Exame de PSA:** é um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA

O tratamento do câncer de próstata é feito por meio de uma ou de várias modalidades de tratamento, que podem ser combinadas ou não. A principal delas é a cirurgia, que pode ser aplicada junto com radioterapia e tratamento hormonal, conforme cada caso.

Quando localizado apenas na próstata, o câncer de próstata pode ser tratado como cirurgia oncológica, radioterapia e até mesmo observação vigilante, em alguns casos especiais. Se houver metástase, ou seja, se o câncer da próstata tiver se espalhado para outros órgãos, a radioterapia é utilizada junto com tratamento hormonal, além de tratamentos paliativos,

A escolha melhor do tratamento é feita individualmente, por médico especializado, caso a aas, após definir quais os riscos, benefícios e melhores resultados para cada paciente, conforme estágio da doença e condições clínicas do paciente. O Sistema Único de Saúde oferece todas as modalidades do tratamento de forma integral e gratuita.

Comunica PISC convida:
Para essa edição convidamos o
Urologista Gerson Jochelavicius para
falar um pouco sobre a Saúde do
homem

Médico formado pela UFRGS
em 1992.

Especialista em Cirurgia Geral
pelo Hospital de Clínicas de
Porto Alegre em 1994.

Especialista em Urologia pelo
Hospital de Clínicas de Porto
Alegre em 1997.

Membro titular da Sociedade
Brasileira de Urologia.



1. Mesmo se o homem não possuir histórico de câncer de próstata na família, há alguma chance de ele desenvolver a doença?

GERSON: "Sim. O câncer de próstata é o segundo tumor maligno mais comum entre os homens. Mas quem tem familiar de primeiro grau com essa doença tem uma probabilidade mais alta de desenvolve-la."

2. A partir de qual idade se deve atentar aos sinais do câncer de próstata?

GERSON: "Todos os homens a partir dos 50 anos de idade devem fazer revisões anuais. Quem tem histórico familiar de câncer de próstata ou é da raça negra, deve começar os exames aos 45 anos."

3. Não apresentar nenhum sintoma pode significar não ter câncer de próstata?

GERSON: "Não. O câncer de próstata frequentemente é assintomático, especialmente nos estágios iniciais."

4. O câncer é a única doença que afeta a próstata?

GERSON: "Não. A patologia mais frequente é a hiperplasia benigna da próstata (aumento da idade). Outra doença é a prostatite (infecção)."

5. O exame de PSA pode diagnosticar o câncer de próstata?

GERSON: "Sim. Todo o aumento de PSA deve ser investigado, mas ele também se altera nas infecções urinárias, próstáticas, aumento benigno da próstata ou procedimentos via uretral."

6. O exame de toque retal não é necessário se for realizado somente o exame PSA?

GERSON: "O PSA e o toque retal são exames complementares, pois alguns pacientes com PSA normal podem ter câncer de próstata. Portanto, o ideal é fazer os dois exames."

7. O aumento do tamanho da glândula prostática é um dos sinais do câncer de próstata?
GERSON: "A causa mais comum do aumento do tamanho da próstata é a hiperplasia benigna. Em casos de câncer de próstata pode haver aumento do tamanho ou não."

8. O tratamento do câncer de próstata pode causar impotência e/ou incontinência urinária?
GERSON: "A impotência sexual pode ocorrer com qualquer tipo de tratamento para o câncer de próstata. A incontinência urinária pode ocorrer em pacientes que fazem a retirada total da próstata (prostatectomia radical)."

9. Quando surgiu o interesse em atuar na área de Urologia?
GERSON: "O interesse surgiu após fazer o estágio de Urologia durante minha formação como Cirurgião Geral."

Então homens, cuidem-se, esse é um ato importante para viver bem!

Referências

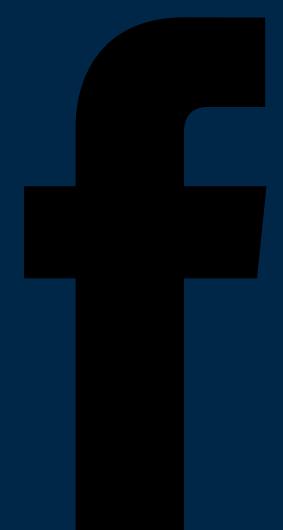
- Faculdade de medicina UFMG: doenças cardiovasculares em homens no saúde em ciênciia, 2011. Disponível em: <<https://site.medicina.ufmg.br/inicial/doencas-cardiovasculares-em-homens-no-saude-com-ciencia/#targetText=Na%20idade%20adulta%C2%A0a%20partir,de%20doen%C3%A7a%20entre%20os%20homens>> Acesso em: 28 out. 2019.
- Instituto Oncoguia: mitos e verdades sobre a saúde masculina, 2016. Disponível em: <<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/mitos-e-verdades-sobre-a-saude-masculina/169/28/>> Acesso em: 28 out. 2019.
- Medley. Depressão em homens e mulheres: diferenças nos sintomas e tratamentos, 2018. Disponível em: <<https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/lidar-com-depressao-homem-mulher>> Acesso em: 28 out. 2019.
- Ministério da Saúde. Novembro azul: mês de combate ao câncer de próstata. 2019. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2535-novembro-azul-mes-mundial-de-combate-ao-cancer-de-prostata>> Acesso em: 28 out. 2019.
- Rota saúde Lusiadas. 6 doenças que afetam mais os homens, 2019. Disponível em: <<https://rotasaude.lusiadas.pt/prevencao-e-estilo-de-vida/saude-da-familia/6-doencas-afetam-os-homens/>> Acesso em: 28 out. 2019.

*petiana responsável pelo
informativo:
Laisa Escobar
Acadêmica do 4º semestre de
Enfermagem*

*Mais informações nas nossas
páginas:*



instagram.com/petisc



facebook.com/petpisc



sites.unipampa.edu.br/petpisc/

