

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM!

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM!

Todo mundo já ouviu falar que os homens vivem menos que as mulheres. Diversos estudos e pesquisas, incluindo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), confirmam essa realidade.
Mas essa diferença não está relacionada apenas a fatores genéticos e hereditários. Questões culturais e comportamentais também influenciam, especialmente a resistência de muitos homens em procurar ajuda médica e cuidar da própria saúde.
A verdade é que nossa saúde física e mental é diretamente influenciada pelas escolhas que fazemos todos os dias.
Pensando nisso, a **Rede de Homens da Igreja de Deus no Brasil – Região Sudeste** preparou este material com orientações e dicas práticas para incentivar você a cuidar melhor de si mesmo, desenvolver hábitos saudáveis e compartilhar essas informações com seus amigos e familiares.
Novembro Azul é um convite à conscientização, mas o cuidado com a saúde do homem precisa acontecer durante os 12 meses do ano!

Afinal, cuidar de si também é uma forma de cuidar de quem você ama.

NOVEMBRO AZUL: ATENÇÃO À SAÚDE DA PRÓSTATA

A próstata é uma pequena glândula localizada abaixo da bexiga e que faz parte do sistema reprodutor masculino.
O câncer de próstata é um dos tipos de câncer mais frequentes entre os homens. A idade, o histórico familiar e a obesidade estão entre os fatores de risco. 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.

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE
Novembro Azul

Exame de Próstata
Vamos falar sobre isso?







Existem exames que podem ajudar na avaliação da próstata:

PSA: exame de sangue que mede uma substância produzida pela próstata.
Toque retal: exame clínico realizado pelo médico para avaliar a próstata.

Exames principais: O rastreamento é feito com a combinação do exame de PSA (exame de sangue) e do toque retal. Ambos são fundamentais, pois o câncer de próstata em fase inicial é silencioso e não apresenta sintomas

Quando e Quem Deve Ir ao Urologista?
A recomendação geral da Sociedade Brasileira de Urologia e do Ministério da Saúde para a avaliação da próstata é:

A partir dos 45 anos: Para homens com fatores de risco (histórico familiar de câncer de próstata em pai ou irmão antes dos 60 anos, ou homens de raça negra).
A partir dos 50 anos: Para homens sem fatores de risco.

Atenção: o Ministério da Saúde e o INCA não recomendam exames de rastreamento de rotina para todos os homens sem sintomas. A decisão de realizar PSA e/ou toque retal deve ser individualizada, após conversa com o médico sobre benefícios e possíveis riscos.

Não tenha medo de conversar com seu médico. Informação também é prevenção!

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE
Novembro Azul

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

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.

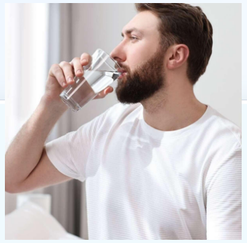
Câncer de testículos - Apesar de raro (5% do total de casos de câncer entre os homens), é preocupante, pois a maior incidência é em homens em idade produtiva – entre 15 e 50 anos. No entanto, é facilmente curado na fase inicial. Homens devem realizar todo mês o autoexame dos testículos para detectar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

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

ATITUDES PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE



Beba mais água

Mantenha seu corpo hidratado ao longo do dia.



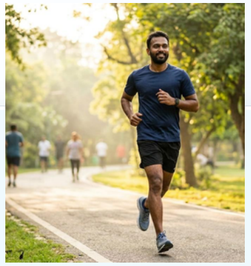
Cuide da alimentação

Reduza o excesso de sal, açúcar e alimentos ultraprocessados.



Exames

Acompanhe pressão arterial, glicemia, colesterol e outros indicadores conforme orientação profissional.



Movimente-se

Caminhe, pedale, pratique esportes. Busque pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana.

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

Alimentação 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

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

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, desordens 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

IDB HOMENS - REGIÃO SUDESTE

Novembro Azul

Cuidar da saúde do homem é um ato de responsabilidade com a própria vida!

Muitos homens deixam a saúde em segundo plano e procuram ajuda somente quando aparecem os sintomas. A prevenção, porém, é fundamental para identificar doenças precocemente, evitar complicações e garantir mais qualidade de vida.
Manter consultas regulares, praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada, cuidar da saúde mental e realizar exames conforme orientação profissional são atitudes essenciais.

Ser homem também é saber se cuidar! Afinal, cuidar de si mesmo é uma demonstração de amor pela própria vida e por todos que caminham ao seu lado.

Novembro Azul – Sua saúde importa. Não deixe o cuidado para depois!