

## Novembro Azul: Saúde do Homem



Se o outubro foi rosa, o Novembro é AZUL. Nesse mês as atenções e campanhas de saúde estão voltadas para o público masculino. Vamos a alguns dados de saúde do homem no Brasil, para entendermos alguns focos prioritários de atenção à saúde do HOMEM.

*Câncer de próstata:* é o câncer que ocorre com maior frequência após os tumores de pele não melanoma, sendo que a estimativa de ocorrência nos homens do sul do país é de 68 casos a cada 100mil habitantes (INCA, 2012). No Brasil, o aumento da expectativa de vida, a melhoria e a evolução dos métodos diagnósticos, e da qualidade dos sistemas de informação do país podem explicar o aumento das taxas de incidência ao longo dos anos. O único fator de risco bem estabelecido para o desenvolvimento do câncer de próstata é a IDADE. A maioria dos casos de câncer de

próstata ocorre em homens com 65 anos ou mais. Com o aumento da expectativa de vida mundial, é esperado que aumente ainda mais o número de casos novos. Outros fatores de risco para a doença são a raça/etnia e a história familiar da doença. Em homens negros o câncer de próstata é mais incidente do que em homens brancos (1,6 vezes mais). Outro fator importante é a alimentação. Dietas com base em gordura animal, carne vermelha, embutidos e cálcio têm sido associados ao risco do desenvolvimento do câncer de próstata. Em contrapartida, a alimentação rica em vegetais, vitaminas D e E, licopeno e Omega-3 é considerada protetora. Homens que apresentam *diabetes mellitus* tipo 2 também apresentam maior risco, pois em geral, além de apresentarem a resistência a insulina também apresentam deficiência na produção do hormônio testosterona. Em alguns casos a reposição hormonal pode ser benéfica. A mortalidade por câncer de próstata tem aumentado no Brasil. Entretanto, é um câncer que se diagnosticado e tratado cedo tem um bom prognóstico.

*Acidentes de trânsito:* a maioria dos acidentes de trânsito ocorre com homens na faixa etária entre 18 e 50 anos. Além disso, de 20 a 40% dos acidentes de trânsito no país são ocasionados por homens alcoolizados. A mortalidade por acidentes de trânsito é bastante elevada, sendo a terceira causa de mortes em toda a população. O Brasil é o 5º país mais violento no trânsito, e por dia ocorrem aproximadamente 150 mortes nas estradas brasileiras (dados segundo a Organização Mundial da Saúde). Segundo especialistas, a conscientização dos motoristas é importante, principalmente em situações após festas e eventos, onde a pessoa ingeriu alguma quantidade de álcool. Vale sempre lembrar que: Se beber, não dirija! Proteja a sua vida e a vida do próximo.

*Uso de camisinha e prevenção das DST's:* em média, a incidência de AIDS por ano é de 36mil casos, sendo que em homens a ocorrência é ainda maior (aprox. 70%). A faixa etária em que a AIDS é maior é entre 25 e 49 anos. Ocorrem anualmente 11,5mil mortes por AIDS. A

prevalência na população brasileira, segundo a Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde, em 2012, é de 0,5% na população masculina e 0,3% na população feminina. Jovens (15 a 24 anos) são os que mais usam preservativos, sendo que 67,8% usaram na última relação sexual com parceiros casuais, nos últimos 12 meses (2008). O uso de preservativos durante as relações sexuais é ainda o melhor meio para o combate a epidemia de AIDS e também ao combate a todas as outras doenças sexualmente transmissíveis que acometem a população sexualmente ativa. Além da prevenção, o diagnóstico precoce também é importante. O Fique Sabendo é uma ação programática para a ampliação da testagem do HIV que vem se consolidando, desde 2003, com estratégias diferenciadas. O acesso ao teste rápido tem como foco principal a ampliação do diagnóstico precoce em populações em situação de maior vulnerabilidade. Procure o sistema de saúde da cidade para ter maiores informações.

*Alimentação Saudável e Prática de Atividade Física:* o aumento do excesso de peso e da obesidade e o sedentarismo em homens brasileiros é uma realidade nos dias atuais. No sul do país, os homens apresentam maior excesso de peso corporal (aprox. 60%) e não atingem a quantidade mínima de exercícios físicos diários (30 minutos de exercícios por dia)(Vigitel, 2011). Vale lembrar que uma alimentação saudável e a prática diária de atividades físicas previnem uma grande quantidade de doenças que hoje são responsáveis pela maior prevalência de mortes e incapacidades no país.

Estudos demonstram que os homens, em geral, apresentam mais condições severas e crônicas de saúde do que as mulheres e também morrem mais do que elas pelas principais causas de morte. Apesar disso, observa-se que a presença de homens nos serviços de saúde é menor do que a das mulheres. A representação do cuidar como tarefa feminina, as questões relacionadas ao trabalho, dificuldade de acesso aos serviços e a falta de unidades especificamente voltadas para a saúde do homem são os principais motivos expressos pelos sujeitos para a pouca procura pelos serviços de saúde. Parece que o imaginário social que vê o homem como ser invulnerável acaba contribuindo para que ele menos se cuide e mais se exponha a situações de risco (Gomes, 2007).

O Brasil criou em 2008 a Política Nacional de Atenção Integral a Saúde do Homem (PAISH), que objetiva orientar as ações e serviços de saúde para a população masculina, com integralidade e equidade, primando pela humanização da atenção. Essa política enfatiza a necessidade de mudanças de paradigmas no que concerne à percepção da população masculina em relação ao cuidado com a sua saúde e a saúde de sua família, considerando essencial que, além dos aspectos educacionais, entre outras ações, os serviços públicos de saúde sejam organizados de modo a acolher e fazer com que o homem sinta-se parte integrante deles. Essa política ainda está em implantação e desenvolvimento, mas com certeza irá criar dispositivos e organizar-se para atender os anseios e melhorar a saúde do público masculino.

Convido os homens de toda cidade a procurarem os serviços de saúde e conhecerem melhor a sua saúde. Vamos prevenir e antecipar o diagnóstico e o tratamento das doenças. Lembrem que para cuidar dos outros, você precisa estar bem consigo mesmo, e a saúde é fundamental para isso!

**Prof. Deivis Elton Schlickmann Frainer**  
Professor de Educação Física do CEMPS e Professor na Faculdade Avantis