



**EM
NOVEMBRO,
USAMOS
AZUL**

**LINHA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DO HOMEM**

SUMÁRIO

1. HOMEM E UMA CULTURA DE SAÚDE	3
2. DOENÇAS DA PRÓSTATA	
• PROSTATITE	4
• HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA	5
• CÂNCER DE PRÓSTATA	6



HOMEM E UMA CULTURA DE SAÚDE

Durante a formação da cultura masculina no Brasil, o homem sofreu no âmbito da saúde, influências do patriarcado onde ele é ensinado a reprimir suas emoções e a não estar confortável em demonstrar vulnerabilidade. Esse é um dos motivos que levam o homem a procurar o sistema de saúde somente em situações de necessidade.

A saúde é um direito fundamental defendido na Constituição Federal de 1988. Ela não se detém somente ao aspecto biológico se estendendo para as dimensões psicológicas e sócio culturais. Assim, a qualidade de vida e a saúde andam juntas. A promoção da saúde é constituída por ações que intervêm nos determinantes de saúde por exemplo estilo de vida, trabalho, lazer, cultura, educação, entre outros. Para que ela seja alcançada, é necessário capacitar o homem para o autocuidado.

Com o envelhecimento o homem tem predisposição aumentada para desenvolver doenças da próstata devido o decaimento da produção de hormônios androgênicos como a testosterona. Essas alterações normalmente afetam o tamanho dessa glândula impedindo a passagem de urina. Outro fator importante está no tratamento cirúrgico de prostatectomia que influencia diretamente no desempenho das funções sexuais e prejudicam a qualidade de vida do homem. Por isso é tão importante que esse homem faça o rastreio para essas doenças e procure um urologista.



DOENÇAS DA PRÓSTATA

1. PROSTATITE

É uma inflamação da próstata aguda ou crônica. Gerando edema, retenção urinária. Geralmente causada por infecções decorrentes de contaminação do trato urinário por bactérias fecais.

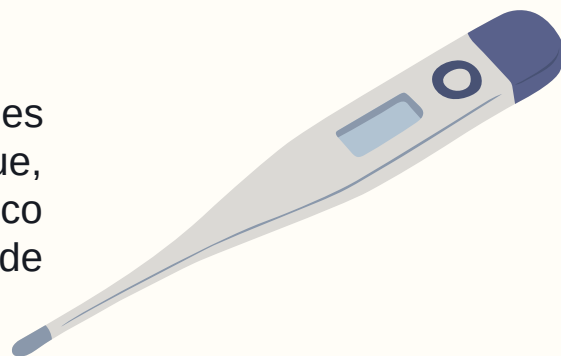
SINTOMAS

- Febre;
- Calafrios;
- Dor no períneo, reto ou lombar, ardência;
- Urgência urinária;
- Frequência urinária;
- Dor ao urinar;
- Episódios urinários noturnos.

Algumas pessoas são assintomáticas.

O tratamento da prostatite tem como objetivo principal a resolução do quadro e evitar suas complicações.

O médico irá ouvir as queixas e pedir exames complementares, como, exame de toque, concentração de PSA (Antígeno Prostático Específico), hemograma completo, cultura de urina e outros conforme necessidade.



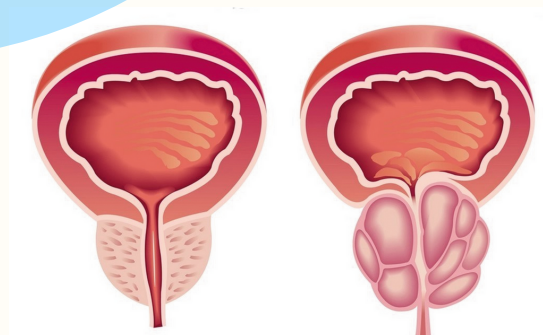
DOENÇAS DA PRÓSTATA

2. HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA

É o aumento do tamanho da próstata, é um problema comum que afeta os homens, especialmente aqueles com mais de 50 anos. Ela dificulta o ato de urinar, piorando a qualidade de vida de milhões de homens no mundo todo. Esse problema pode causar um fluxo urinário fraco ou intermitente. Em alguns casos, resulta em infecção, pedras na bexiga e função renal reduzida.

SINTOMAS

- Vontade frequente e urgente para urinar;
- Dificuldade para começar a urinar;
- Acordar frequentemente durante a noite para urinar;
- Jato de urina fraco ou que para e recomeça;
- Sensação de bexiga ainda cheia depois de urinar.



DOENÇAS DA PRÓSTATA

3. CÂNCER DE PRÓSTATA

É o tumor que afeta a próstata, glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. O câncer de próstata é o mais frequente entre os homens, depois do câncer de pele. Embora seja uma doença comum, por medo ou desconhecimento, muitos homens preferem não conversar sobre esse assunto.

O câncer de próstata na maioria dos casos, cresce de forma lenta, não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem. Em outros casos, pode crescer rapidamente, se espalhar para outros órgãos e causar a morte. Esse efeito é conhecido como metástase.

SINTOMAS

- 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.

Na presença de sinais e sintomas, recomenda-se a realização de exames para investigar o câncer de próstata.



3. CÂNCER DE PRÓSTATA

Já está comprovado que uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajudam a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas não-transmissíveis. Nesse sentido, outros hábitos saudáveis também são recomendados, como fazer, no mínimo, 30 minutos diários de atividade física, manter o peso adequado à altura, diminuir o consumo de álcool e não fumar.

Entre os fatores que mais ajudam a prevenir o câncer de próstata estão:

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



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasília). **Câncer de próstata: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção.** 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/cancer-de-prostata>. Acesso em: 05 nov. 2021.

BUSS, Paulo M.. O conceito de promoção da saúde e os determinantes sociais. 2010. Disponível em: <https://agencia.fiocruz.br/o-conceito-de-promo%C3%A7%C3%A3o-da-sa%C3%BAde-e-os-determinantes-sociais>. Acesso em: 08 nov. 2021.

CAVALCANTI, Joseane da Rocha Dantas; FERREIRA, Jocelly de Araújo; HENRIQUES, Amanda Haissa Barros; MORAIS, Gilvânia Smith da Nóbrega; TRIGUEIRO, Janaína von Sohsten; TORQUATO, Isolda Maria Barros. Integral Assistance to Men's Health: needs, barriers and coping strategies. **Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 628-634, 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20140089>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/788Rdv7GTmx8TNyPxXQ8BDB/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 05 nov. 2021.

PELLICO, Linda Honan. **Enfermagem Médico-Cirúrgica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015, 1488p.

