

# Novembro azul: orientações para a saúde do homem

Diferente do que imaginamos, o [Novembro Azul](#) foi criado com o objetivo de estabelecer uma relação mais íntima entre o cuidado à saúde e a população do sexo masculino. Aos poucos busca promover uma **mudança de paradigmas** em relação à ida do homem ao serviço de saúde.

No Brasil, esse movimento começou com uma abordagem mais centrada na questão do câncer de próstata. Porém, aos poucos, foi ampliando o modo de atuação para uma **atenção integral** à saúde do homem.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira algumas orientações e curiosidades sobre a **Saúde do Homem**.

## Por que os homens buscam menos o serviço de saúde?

Essa resposta é dividida em **2 blocos**:

- Barreiras Socioculturais;
- Constitucionais.

No primeiro aspecto, a **masculinidade** é considerada um dos principais motivos influenciadores em relação a má adesão ao serviço de saúde. Esse conceito foi construído ao longo dos anos e tornou-se **cultural**, sendo o homem considerado um ser **invulnerável**, invencível, dominador, que não necessita de cuidados e o provedor da família.

Já as barreiras **constitucionais** estão associadas aos **serviços de saúde**. Por exemplo, incompatibilidade do horário da Unidade Básica de Saúde (UBS) com seu trabalho, demora no atendimento, medo da descoberta de um diagnóstico grave, estereótipos de gênero e a não percepção dos homens sobre seu estado de saúde.

## Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH)

De acordo com o [Ministério da Saúde](#), o objetivo geral é ampliar e melhorar o acesso da população masculina adulta – **20 a 59 anos no Brasil**. Essa política é composta por **5 eixos** principais:

- **Acesso e Acolhimento:** os serviços reconheçam os homens como sujeitos que necessitam de cuidados;
- **Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva:** o reconhecimento dos homens como sujeitos de direitos sexuais e reprodutivos, os envolvendo nas ações voltadas a esse fim e implementando estratégias para aproximá-los dessa temática;
- **Paternidade e Cuidado:** incentivo na participação de todas as fases da gestação e nas ações de cuidado com seus filhos;
- **Doenças prevalentes na população masculina:** busca fortalecer a assistência básica no cuidado à saúde dos homens;
- **Prevenção de Violências e Acidentes:** visa propor e/ou desenvolver ações que chamem atenção para a grave e contundente relação entre a população masculina e os tipos de violência.

## Homem na Atenção Primária

A [atenção primária](#) tem como objetivo o foco no **cuidado integral** com a saúde do homem. Dessa forma, o **novembro azul** é uma ótima estratégia para chamar atenção para esse assunto de extrema importância.

Saúde mental, infecções sexualmente transmissíveis, doenças crônicas (diabetes, hipertensão), entre outras devem sempre ser observadas na população masculina.

Além disso, é importante abordar sobre atividade física, alimentação, atividade sexual, ambiente de trabalho e familiar, tabagismo, alcoolismo e outras questões pertinentes ao paciente.

A [telemedicina](#) é uma ferramenta capaz não só de ajudar nas condutas básicas na saúde, como também promove ações de teleeducação. Um exemplo disso é a [plataforma](#) da UNA-SUS que disponibiliza diversos cursos voltados para atenção primária, inclusive sobre a saúde da população masculina.

## Câncer de Próstata

Como já falamos em outro [artigo](#) do blog, segundo dados do **Instituto Nacional do Câncer (INCA)**,

estão estimados 68.220 novos casos em 2018 no Brasil, constituindo o tipo de câncer **mais incidente nos homens** (excetuando-se o câncer de pele não melanoma).

Na maioria dos casos, se apresenta com crescimento lento e **assintomático**. No entanto, em outros casos tem alta possibilidade de proliferação e metástase.

## 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;
- **História de câncer na família:** homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos;
- **Sobrepeso e obesidade:** estudos recentes evidenciam maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado.

## Sinais e 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.

Lembre-se, todos esses sintomas podem ser observados em doenças benignas da próstata. Então, é necessário **procurar assistência médica!**

## Exames

- **Exame de toque retal:** o médico avalia a estrutura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto;
- **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;
- **Biópsia:** nesse exame são retirados pedaços muito pequenos da próstata para serem analisados no laboratório. A biópsia é indicada caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal.

## Rastreamento Câncer de próstata

Ainda há uma grande indecisão sobre o **rastreamento**, pois, tais exames supracitados podem trazer tanto benefícios quanto malefícios à saúde.

A **Sociedade Brasileira de Urologia** recomenda que homens a partir de 50 anos devem procurar um profissional especializado para avaliação individualizada.

O rastreamento deverá ser realizado após **ampla discussão** de **riscos** e potenciais **benefícios**, em **decisão compartilhada** com o paciente.

Enquanto o [Ministério da Saúde](#) não recomenda, mas compartilha a mesma recomendação em apoio a uma decisão em conjunto entre médico e paciente.

Se você gostou deste post e quer ter acesso a mais conteúdos sobre a saúde, siga a Conexa Saúde no [LinkedIn!](#)

**Texto Lyz Tavares**