



Saúde do Homem

Cuida Bem

Informação também é proteção!
Confira as orientações da Unimed
para manter sua saúde em dia.

Diretora Técnica
Dra Aline Mathias | CRM 26097

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS

ANS nº 30639-8

Homem

Lembre-se: você é o protagonista da sua saúde!

Os seus hábitos e escolhas vão contribuir para a sua saúde e qualidade de vida.



20 a 30 anos

Você sabia que os homens vivem em média 7 anos menos que as mulheres e que a cada 3 mortes de pessoas adultas, 2 são de homens? Segundo o Ministério da Saúde, isso se deve a alguns fatores como:

A população masculina está mais propensa a acidentes de trabalho e mortes violentas;

Homens utilizam álcool e outras substâncias em maior quantidade e frequência do que as mulheres;

Culturalmente, o homem busca menos o serviço de saúde para prevenir doenças, deixando para consultar quando já apresentam sintomas;

Este é um **excelente período para adquirir hábitos saudáveis** para a vida inteira. Organizar o tempo entre as demandas de estudo, trabalho e lazer ajuda a evitar o estresse e traz benefícios para a saúde mental.

Neste período a **produção hormonal é intensa**, favorecendo as relações e aumentando o risco de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). O uso de preservativo é o único meio de prevenir a contaminação, além de evitar a gravidez não planejada.

Importante: toda a pessoa praticante de relação sexual desprotegida deve realizar exames para detectar ISTs periodicamente.

A prática regular de atividade física e o consumo de alimentos nutritivos e saudáveis são excelentes dicas para garantir a saúde no futuro e melhorar a imagem corporal, favorecendo a autoestima e evitando problemas como a depressão.

Considerando a baixa ocorrência de neoplasias e doenças crônicas nesta faixa etária, **poucos exames são necessários** para manter a saúde do homem em dia. Em geral, **realizar os exames periódicos de sangue são suficientes**. Deve-se dar mais atenção quando existem fatores de risco, como obesidade e histórico familiar. **A partir dos 20 anos recomenda-se também a inspeção dos testículos devido à incidência de câncer.**

Cuida Bem



Busque por atividades que lhe proporcionem bem-estar.

Promova a cultura da paz e evite comportamentos violentos. No trânsito e no trabalho, seja prudente e responsável.



30 a 40 anos

É o período de manter os bons hábitos como a prática de exercícios físicos e alimentação saudável. Tenha um médico de referência e consulte anualmente.

Realize os exames de rotina solicitados pelo seu médico. Muitas doenças podem ser prevenidas com mudanças no estilo de vida. **Exemplo: o nível elevado de colesterol é o maior responsável por doenças cardiovasculares e pode ser evitado com a prática de atividade física regular.**

Evite o sedentarismo e o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro. Corrija hábitos errados de postura. Mais tarde eles podem comprometer seriamente a sua coluna.

A saúde sexual e reprodutiva deve ser uma prioridade constante. O **uso do preservativo** segue como principal forma de prevenção, e o **planejamento reprodutivo** é uma decisão consciente que também envolve o homem. Neste contexto, a participação ativa do pai desde o planejamento até a gestação fortalece o cuidado, o vínculo familiar e promove uma paternidade mais presente e responsável.

Faça o autoteste dos testículos: procure alterações e use os seus dedos polegares e indicadores pra sentir inchaços ou protuberâncias, que são usualmente do tamanho de um a ervilha. Ajuda fazer esse exame depois de um banho quente, quando o escroto está mais relaxado.

Pode-se começar a notar a perda de cabelo, caracterizando a calvície. É um processo natural, mas pode gerar insegurança e problemas de ordem emocional relacionadas a autoimagem. Busque ajuda especializada quando julgar necessário. Recomenda-se também o **uso de protetor solar** na área para evitar lesões de pele.

Cuida Bem



40 a 50 anos

Nesta faixa etária as consultas com o médico visam identificar precocemente doenças que possam surgir. **Atualmente não é recomendado o exame de próstata como rotina.** No entanto, é necessário prestar atenção em alguns sinais e sintomas como dificuldade para urinar, sangue na urina, diminuição do jato de urina, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou noite. Busque auxílio se notar alteração.

Converse com o seu médico sobre a **andropausa**, período progressivo de redução da produção da testosterona, que provoca alterações sexuais e físicas, como diminuição do desejo sexual e flacidez, com distúrbios na ereção, ejaculação e falta de libido (apetite sexual). Podem ocorrer **alterações cardiovasculares e do sistema nervoso** central (depressão e diminuição da memória), dos **ossos e da próstata, entre outros órgãos**. Todos estes sintomas podem ser tratados com orientação

Atenção aos hábitos saudáveis, a maioria dos tumores malignos está associada ao descuido com a saúde.

Mantenha a atividade física regularmente. A partir desta idade, a perda da massa óssea é de 0,3% ao ano. Os ombros começam curvar devido a compressão das vértebras. Altere o ritmo dos exercícios para não danificar as articulações.

Visite periodicamente o seu dentista, pois existe uma ligação entre doença periodontal e problemas cardíacos. Realize exame oftalmológico a cada dois anos ou conforme orientação.



50 a 60 anos

Fase em que é muito importante ter um médico de referência e realizar periodicamente os **exames básicos**.

Adicione à sua dieta alimentos como o **tomate, melancia e goiaba**. O licopeno, que dá o pigmento vermelho aos alimentos, está associado à redução do risco de tumores na próstata.

É aconselhável **realizar exames com oftalmologista** a cada dois anos, para avaliar o risco de desenvolvimento de glaucoma. Se não for diagnosticado e devidamente tratado, pode levar à perda de visão progressiva e à cegueira.

Com essa idade, a capacidade auditiva tende a diminuir, por isso visite o **seu otorinolaringologista**.

Também é recomendável que seja realizado o **exame de pesquisa de sangue oculto nas fezes** ou colonoscopia (indicativo de câncer ou lesões no intestino grosso).

Atenção às alterações no equilíbrio e memória. Busque opinião profissional quando perceber qualquer alteração.

Verifique a necessidade de reposição vitamínica.



60 anos ou mais

Aproveite com sabedoria, busque momentos de lazer e valorize as horas de repouso. Procure viver mais momentos com sua família e amigos. **Cuide de sua mente e de seu corpo. Alimente-se saudavelmente.**

Nesta faixa etária é indicada a **imunização anual com a vacina da gripe (anti-influenza)** para prevenir diversas complicações da pneumonia no idoso. Caso você faça uso de medicamentos contínuos, observe os horários e a frequência dos mesmos. Se perceber alguma dificuldade, solicite auxílio de um familiar ou cuidador.

A prevenção de quedas é uma importante estratégia. Três em cada dez brasileiros acima dos 65 anos caem pelo menos uma vez por ano. 10% têm osteoporose e tendência a sofrer fraturas. Usar calçados adequados, evitar tapetes e utilizar apoios ou corrimãos são boas alternativas.

Passe a **ingerir mais cálcio** regularmente, tome sol por pelo menos 30 minutos ao dia e continue se exercitando. Agora que você está a par dos assuntos masculinos relacionados à saúde, previna-se! **Prevenir é sempre melhor do que tratar.**

Conscientize-se e passe essa ideia adiante. Informação é saúde.