



**Previne
Homem**

CUIDADOS COM A SAÚDE DO HOMEM

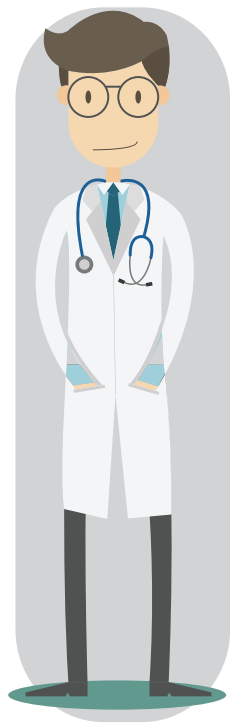


SAÚDE  **BRB**

Tarefa desafiadora é buscar a harmonia entre o bem-estar físico, mental e social, em meio às pressões e seduções da vida moderna. Encontrar esse equilíbrio é fundamental para se manter saudável e longo. Esta cartilha contém orientações e informações práticas sobre o universo urológico, que irão ajudá-lo a cuidar de sua saúde, tarefa que encontra suporte na consulta regular ao urologista.

UROLOGISTA

Esse especialista ajuda o homem a manter-se saudável nas várias etapas da vida. O principal foco de atuação e cuidado é o trato geniturinário, que engloba pênis, testículos, rins, ureteres, bexiga, próstata e vesículas seminais. O envelhecimento do sexo masculino passa por eventos que podem afetar a qualidade de vida, tais como cálculos urinários, infecções urinárias de repetição, disfunções sexuais, incontinências urinárias e alguns tipos de tumores. Ciente disso, a SAÚDE BRB colocou à sua disposição um especialista que irá ajudá-lo a prevenir, diagnosticar e tratar doenças, bem como esclarecer todas as suas dúvidas.



VOCÊ SABIA?



Os homens vivem em média sete anos a menos do que as mulheres. De um modo geral, não cuidam da própria saúde e, como consequência, sofrem com males que poderiam ser evitados com atitudes preventivas. Procurar um médico é o primeiro passo na busca do envelhecimento saudável e bem-sucedido, e quanto antes você começar a se cuidar, melhores resultados alcançará.

**INFORMAÇÃO É O MELHOR REMÉDIO
PARA CUIDAR DA SAÚDE**

ALTERAÇÕES BENIGNAS DA PRÓSTATA

As alterações benignas da próstata são as mais comuns e presentes na maioria dos homens durante algum momento de sua vida. A Hiperplasia Prostática Benigna – HPB e a prostatite são patologias frequentes e passíveis de tratamento.

A próstata é uma glândula responsável pela produção das secreções que compõe o esperma. Localiza-se em íntimo contato com a bexiga e é atravessada pela uretra. Quando ela aumenta

de volume, ocorre a hiperplasia da próstata, que guarda relação íntima com o envelhecimento, de tal maneira que, por volta dos 80 anos, cerca de 90% dos homens podem ser acometidos por ela. A HPB é muito prevalente, e devido à estreita relação do órgão com a bexiga, pode acarretar alterações urinárias, a depender do grau de crescimento. Os principais sintomas relacionados são: jato urinário mais fraco, vontade de urinar frequente e em intervalos mais curtos, e esvaziamento incompleto da bexiga, o qual provoca necessidade de levantar-se para urinar algumas vezes durante a noite. Em outros casos, podem ocorrer ocasiões de urgência urinária e até incontinência. Essa alteração é passível de tratamento, seja por meio de uso de medicação ou cirurgia. Dentre os tratamentos cirúrgicos, os mais atuais e recomendados são aqueles realizados por via uretral, por serem pouco invasivos, oferecerem recuperação mais rápida e breve retorno às atividades normais.

Outra alteração habitual é a prostatite, patologia que consiste na infecção da glândula, que pode ser tratada com antibióticos por algumas semanas, e que tem cura definitiva.

CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata, doença considerada silenciosa, na maioria dos casos, é a principal neoplasia que acomete os homens, principalmente após os 50 anos. Pode ter caráter genético; por isso, recomenda-se atenção especial aos homens que possuem parentes próximos acometidos pela doença. Outros fatores são apontados por pesquisas como causadores da doença, como hábitos alimentares, fatores hormonais e condições ambientais. É a segunda causa de morte por câncer em homens, superada apenas pelo câncer de pulmão.

Não há sintoma característico que auxilie o diagnóstico precoce. Por isso, é imprescindível o rastreamento, o qual inclui realização de PSA – Antígeno Prostático Específico – mediante a coleta de sangue e o toque retal. Atualmente, existem diversos exames complementares disponíveis para essa avaliação; porém, são reservados aos casos suspeitos. O principal deles é a biópsia de próstata.

Uma vez detectada a patologia, realiza-se avaliação mais detalhada, a fim de definir qual a melhor estratégia para tratá-la. Nos casos iniciais, as modalidades de tratamento incluem vigilância ativa, por meio de consultas e exames regulares, cirurgia para retirada completa da próstata ou radioterapia. Tratamentos alternativos são recomendados apenas em protocolos de estudos em grandes centros, mas ainda sem validação definitiva na literatura médica.

Para os casos avançados e com metástase, também existem muitas alternativas de tratamento, com boas possibilidades de controle da doença e prolongamento da sobrevida. Entre as principais opções, estão aquelas que oferecem bloqueio dos hormônios e quimioterapia.



A melhor maneira de evitar complicações decorrentes do câncer de próstata é a detecção da neoplasia em sua fase inicial. Daí a importância de os homens realizarem visitas periódicas aos urologistas, principalmente após os 45 anos.

DISFUNÇÃO SEXUAL

Esse distúrbio, que costuma ser o mais temido pela população masculina, ocorre de forma muito mais frequente do que se imagina. Diversas são as ocasiões nas quais os homens se deparam com situações de comprometimento da vida sexual, influenciado por causas fisiológicas, mas também por fatores emocionais.

As principais causas físicas que alteram a vida sexual dizem respeito a comorbidades (diabetes, obesidade, hipertensão arterial, cardiopatias e neuropatias), mas, frequentemente, não são reconhecidas pelos pacientes, pois o controle delas inclui mudanças radicais no estilo de vida, na alimentação e tratamentos medicamentosos regulares. Outros fatores de risco são considerados como indutores da doença, tais como alcoolismo, outras drogas e tabagismo.



Muito comum, também, são os casos em que não há interação saudável e equilibrada do casal, que desencadeia, a longo prazo, um relacionamento doentio e o consequente desajuste na esfera sexual.

O tratamento da dificuldade de manter a ereção, controlar a ejaculação precoce e recuperar o desejo sexual engloba a análise dos fatores desencadeadores, das condições de saúde ou doença e do tempo decorrido desde o início do problema. Em muitos casos, é necessário o envolvimento de equipe multidisciplinar de médicos e psicólogos, além do empenho e comprometimento do casal no restabelecimento da vida sexual.

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

As doenças sexualmente transmissíveis – DSTs – são habitualmente menosprezadas como importante causa de afecção da saúde. Isso decorre de causas culturais, conceitos e preconceitos, mas também do desconhecimento da população em geral. As DSTs podem ser causas iniciais para o surgimento de câncer de colo do útero, cirrose hepática, malformações congênitas e cicatrizes uretrais que comprometem a micção e o funcionamento dos rins e da bexiga. As principais são:

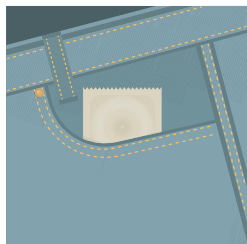
- **Uretrites:** são infecções causadas por bactérias tais como *chlamydia trachomatis* e *nesseria gonorrhoeae*, que provocam ardência urinária e eliminação de secreção pelo canal uretral.

Os sintomas da gonorreia são agressivos, o que facilita o diagnóstico precoce e antecipa o início do tratamento. Já a infecção pela clamídia pode ser silenciosa, e aumenta a possibilidade de transmissão, além de explicar a prevalência crescente da doença.

- **Sífilis:** causada pela bactéria *treponema pallidum*. Manifesta-se por meio de lesão na região genital e, não tratada, pode comprometer vários órgãos como olhos, pele, ossos, coração, cérebro e sistema nervoso. O diagnóstico pode ser confirmado pelo reconhecimento da bactéria no exame de sangue ou nas amostras de material retiradas das lesões.

Existem tratamentos medicamentosos para a Uretrite e para a Sífilis.

- **Infecções Virais:** causadas por vírus cujos principais são herpes, HPV, HIV, e hepatites, transmitidas, principalmente, por contatos sexuais desprotegidos. São, muitas vezes, doenças de manifestações recorrentes. O tratamento requer diagnóstico preciso e acompanhamento regular com um médico especialista.



O uso de preservativos é fundamental para a prevenção das DSTs. Mesmo diagnosticadas precocemente, elas podem deixar sequelas permanentes.

**ATENÇÃO:
NEM TODA IRRITAÇÃO NO PÊNIS OU NA VAGINA É DST**

Outras causas de vermelhidão e coceira nos genitais são fungos e bactérias, traumas durante a penetração ou hipersensibilidade face à diminuição da resistência da mucosa (revestimento da glândula ou da vagina).

Há ainda irritações decorrentes de alergia a roupas, sabonetes, preservativos, medicamentos etc.

Quando as irritações ocorrem após o ato sexual propriamente dito, é salutar que o pênis seja lavado antes e imediatamente após a relação.

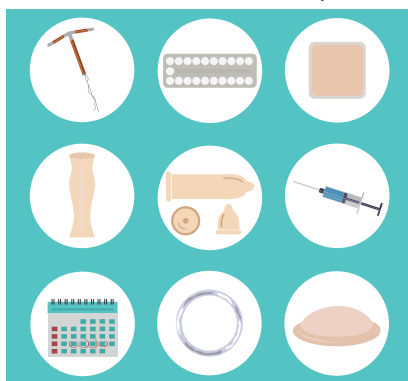
O diabetes também é causa frequente de problemas na genitália, deixando-a suscetível a infecções, devido à presença de glicose na urina.



ANTICONCEPÇÃO

Os métodos de anticoncepção estão inseridos no contexto do Planejamento Familiar, forma de assegurar que as pessoas tenham acesso à informação, a métodos de contracepção eficazes e seguros e a serviços de saúde que contribuem para a vivência da sexualidade de forma segura e saudável. Considera-se razoável que homens em relacionamento estável, com prole constituída de pelo menos dois filhos e idade superior a 28 anos, são candidatos à opção de esterilização cirúrgica (vasectomia). É preciso haver uma concordância da parceira quando se considera tratamento cirúrgico definitivo. O procedimento, considerado de pequeno porte, é realizado sob anestesia local e demanda curto período de tempo para recuperação física e retorno ao trabalho. É rotina a confirmação da ausência de espermatozoides no esperma em cerca de 60 dias após o procedimento.

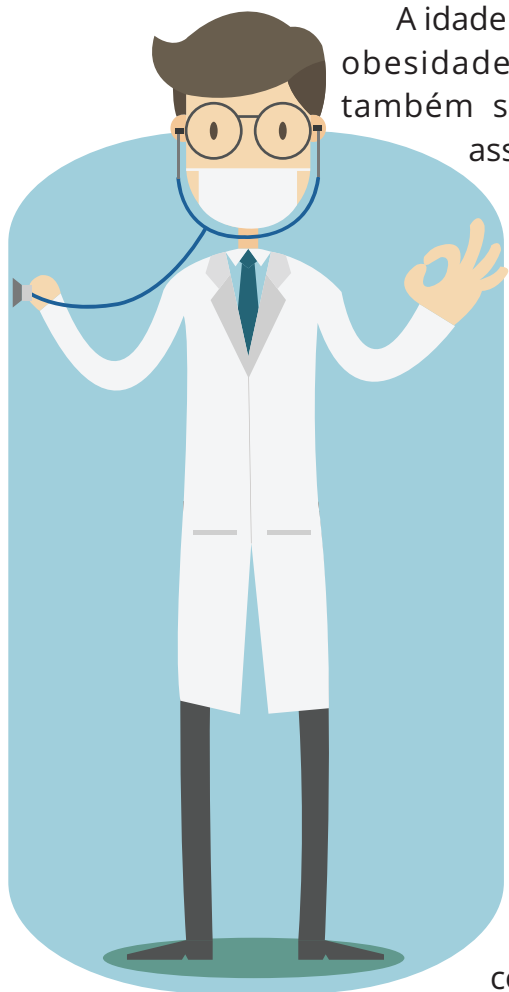
É recomendável que, antes de cogitar a realização da vasectomia, o casal experimente métodos contraceptivos temporários e reversíveis, antes da opção por procedimento definitivo. Apesar de tecnicamente possível a reversão cirúrgica da vasectomia, os resultados finais não são bons para todos os casos. Depende muito da experiência do profissional e da disponibilidade de equipamentos específicos como microscópio cirúrgico.



Vale ressaltar que a vasectomia não interfere de forma fisiológica na libido do homem, nem na potência sexual.

HORMÔNIOS EM EQUILÍBRIO

As alterações hormonais afetam diretamente a qualidade de vida do homem. Entre as principais, destaca-se o chamado Declínio Androgênico do Envelhecimento – DAEM. Ao contrário do que se pensa, no universo masculino não há correspondência para a menopausa feminina, e o termo andropausa costuma ser evitado pelos especialistas.



A idade é o maior fator de risco, mas a obesidade e a síndrome metabólica também são fatores frequentemente associados ao DAEM.

Entre os sintomas, estão a diminuição do desejo sexual, alterações cognitivas, mudanças de humor, distúrbios do sono, perda de massa muscular, de pelos e diminuição da densidade óssea.

No entanto, a reposição hormonal é indicada apenas para casos específicos e não deve ser administrada se os níveis hormonais estiverem normais, mesmo que haja queixa dos sintomas.

Visitas periódicas ao urologista favorecem o diagnóstico do DAEM e seu correto manejo.

CLÍNICA SAÚDE BRB

A Clínica SAÚDE BRB funciona em espaço moderno e aconchegante, e possui Médicos de Família qualificados para serem sua referência em saúde, além de equipe interdisciplinar com habilidades técnicas e humanas. Além de ser proativa, ela sabe a melhor maneira de cuidar porque tem como principal objetivo conhecer a pessoa doente e não apenas a doença.

O horário de funcionamento é ampliado, das 7h30 às 21h, e parte da agenda do médico é reservada para a demanda espontânea, e, por isso, você terá acesso no menor tempo possível, com possibilidade de pronto consulta em até 48h. Existe o acolhimento por profissional de enfermagem, que faz escuta qualificada presencial ou por telefone para conferir resolutividade às demandas dos beneficiários.

A Equipe de saúde é formada por: Médico de Família, Clínico Geral, Cardiologista, Ortopedista, Urologista, Endocrinologista, Psiquiatra, Ginecologista, Psicólogo, Nutricionista, Enfermeiro, Assistente Social e Técnico de Enfermagem.

PROGRAMA PREVINE HOMEM

Esse Programa, desenvolvido de forma especial para os beneficiários do sexo masculino da SAÚDE BRB, tem o objetivo principal de promover ações de educação, prevenção e cuidados aos Beneficiários do Plano com idade acima de 18 anos, mediante cuidado integral, longitudinal e personalizado. Participe!

MELHOR QUE TRATAR É PREVENIR!



Adote alimentação balanceada, pratique atividade física regular, evite abusar do sal e das bebidas alcoólicas, não fume, controle o peso e vá ao médico regularmente. Desse modo, é possível ter vida longa, plena e com qualidade.

Esta cartilha é uma publicação da SAÚDE BRB

Diretora-Superintendente

Célia Denise Guimarães Amaral

Gerente Operacional

Alba Virgínia Oliveira Pimentel

Gerente de Apoio Logístico e Finanças

Eliane de Fátima Monteiro

Conselho Deliberativo

Leila Cristina de Lucena Costa de Assis Republicano

Paulo Antônio de Carvalho

Dorival Fernandes Rodrigues

Semíramis Rezende e Silva Magalhães Cezar

Antonio Eustáquio Ribeiro

Célia Denise Guimarães Amaral

Conselho Fiscal

Francisco de Assis Gomes

Silvano de Oliveira Júnior

Luiz de Oliveira

Ronaldo Lustosa da Rocha

Elaboração

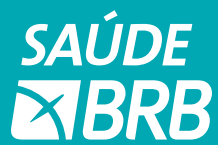
Dr. João Paulo Majella de Godoy Morais – Urologista

Equipe do Programa Previne Homem

Dra. Maria Luiza Fernandes Bezerra – Médica de Família

Design, Diagramação e Arte-final

Creative Tea Comunicação



www.saudebrb.com.br