

O cuidado à Saúde do Homem deve ser considerado de forma integral, abrangendo a proteção da integridade física, psíquica e moral, não focado apenas nas doenças que acometem esse segmento da população. Ao promover a saúde do homem é preciso reconhecer as diferentes expressões de masculinidades, respeitando a diversidade de gênero, orientação sexual, etnia, cultura e religião.

Os homens são considerados mais vulneráveis às doenças, expõem-se mais a fatores de risco para a saúde e vivem em média sete anos a menos do que as mulheres.

Em geral os homens não têm o hábito de procurar os serviços de saúde, buscando-os apenas quando o problema já está avançado. Portanto, esses serviços devem ser reconhecidos também como espaços masculinos e os homens devem ser sujeitos do seu cuidado.

Muitas doenças poderiam ser evitadas com a prevenção, procurando os serviços de saúde com mais regularidade pela porta de entrada do SUS, as Unidades Básicas de Saúde.



#AtitudeGeraSaúde



INSIRA SUA MARCA AQUI  
(COM A MESMA ALTURA DESSE RETÂNGULO)



SECRETARIA DE SAÚDE



[www.saude.mg.gov.br/saudedohomem](http://www.saude.mg.gov.br/saudedohomem)



**HOMEM**  
**QUE SE CUIDA**  
também cuida da saúde

## CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é um tumor mais comum em homens acima de 50 anos e que pode ser curado se for descoberto logo no início. É o segundo mais comum entre os homens e um dos que mais causam mortes. Portanto, quanto mais cedo for descoberto e tratado, maior a chance de cura.

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. A próstata produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

### FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DE PRÓSTATA:

- Idade - homens acima dos 50 anos, ou acima de 45 se fizerem parte do grupo de risco.
- Histórico familiar de câncer de próstata - se algum homem da família já teve câncer de próstata, especialmente quando os casos ocorrem antes dos 60 anos.
- Cor de pele - homens negros têm mais casos desse tipo de câncer.
- Alimentação inadequada - rica em embutidos, gorduras, açúcares.
- Inatividade física.
- Tabagismo e alcoolismo.
- Sobrepeso, obesidade.

### FIQUE ATENTO PARA O RECONHECIMENTO DOS SINAIS E SINTOMAS:

- Dificuldade para urinar.
- Urgência para urinar.
- Jato urinário fraco, reduzido ou interrompido.
- Necessidade de urinar mais vezes (principalmente à noite).
- Dificuldade para iniciar ou parar o fluxo urinário.
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.

Os homens que apresentarem algum desses sinais e sintomas devem buscar os serviços de saúde.

## CÂNCER DE PÊNIS

O câncer de pênis é raro, ocorre mais em homens a partir dos 50 anos, mas também pode atingir os mais jovens. Quanto mais cedo for descoberto e tratado, maiores são as chances de cura, evitando a amputação do pênis, que traz consequências físicas, sexuais e psicológicas ao homem.

### SINAIS

O sinal mais comum do câncer de pênis é a manifestação de uma ferida ou úlcera persistente, ou também um caroço localizado no pênis. Outro sinal é uma secreção branca com cheiro forte.

### COMO PREVENIR:

- Limpe o pênis diariamente com água e sabão, principalmente após as relações sexuais e a masturbação. Essa é a forma mais eficaz de evitar o câncer de pênis.
- Fazer a cirurgia de fimose - a operação é simples e rápida e não necessita de internação.

O que é fimose? É a dificuldade de expor a cabeça do pênis devido à pele que a recobre ser estreita ou pouco elástica, dificultando a limpeza adequada.

- Usar camisinha nas relações sexuais.

## CÂNCER DE TESTÍCULO

O câncer de testículo é facilmente curado quando detectado precocemente. Apesar de raro, preocupa porque ocorre mais em homens em idade produtiva, entre 15 e 50 anos.

### COMO PREVENIR:

- Fazer a higiene íntima.
- Realizar o autoexame dos testículos. O autoexame é o melhor meio de detecção precoce. Deve ser feito uma vez por mês, após um banho quente. O calor relaxa o escroto e facilita a observação de quaisquer anormalidades de tamanho.

### COMO FAZER O AUTOEXAME\*:



- 1 De pé, em frente ao espelho, verifique a existência de alterações em alto-relevo na pele do escroto. Posicione o testículo entre os dedos indicador, médio e o polegar, revolva o testículo entre os dedos - você não deve sentir dor ao realizar o exame. Não se assuste se um dos testículos parecer ligeiramente maior que o outro, isso é normal.
- 2 Procure por pequenos nódulos, na parte da frente dos testículos. Esses nódulos geralmente são indolores.

Não confunda o epidídimo (canal localizado atrás do testículo que coleta e carrega o esperma) com a presença anormal de nódulos.



### O QUE PROCURAR?

- Alteração do tamanho dos testículos.
- Sensação de peso no escroto.
- Dor imprecisa na parte inferior do abdômen ou na virilha.
- Derrame escrotal, caracterizado por líquido no saco escrotal.
- Dor ou desconforto no testículo ou no saco escrotal.

\* Imagens cedidas pelo iSaúde, disponíveis no link: [www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/cancer-de-testiculo-o-que-voce-sabe-sobre-isso/](http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/cancer-de-testiculo-o-que-voce-sabe-sobre-isso/)