

Conscientização sobre a

SAÚDE DO HOMEM

NOVEMBRO AZUL





Este material tem caráter informativo e não substitui a consulta médica.

NOVEMBRO AZUL

O movimento que inspirou o Novembro Azul no Brasil chama-se “Movember”, uma junção das palavras moustache (bigode) e November (novembro). Ele nasceu em 2003, na Austrália, quando dois amigos, Travis Garone e Luke Slattery, tiveram a ideia de deixar o bigode crescer durante o mês de novembro para chamar a atenção para a saúde masculina. A brincadeira cresceu e se tornou uma fundação global, a Movember Foundation, que arrecada fundos para pesquisas sobre câncer de próstata, câncer de testículo, saúde mental e prevenção ao suicídio.

No Brasil, a campanha Novembro Azul começou a ganhar força em 2008 e foi oficializada em 2011 pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, visando alertar sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata. Com o tempo, a campanha ampliou seu foco e hoje abrange a saúde integral do homem, incentivando o cuidado em todas as fases da vida.

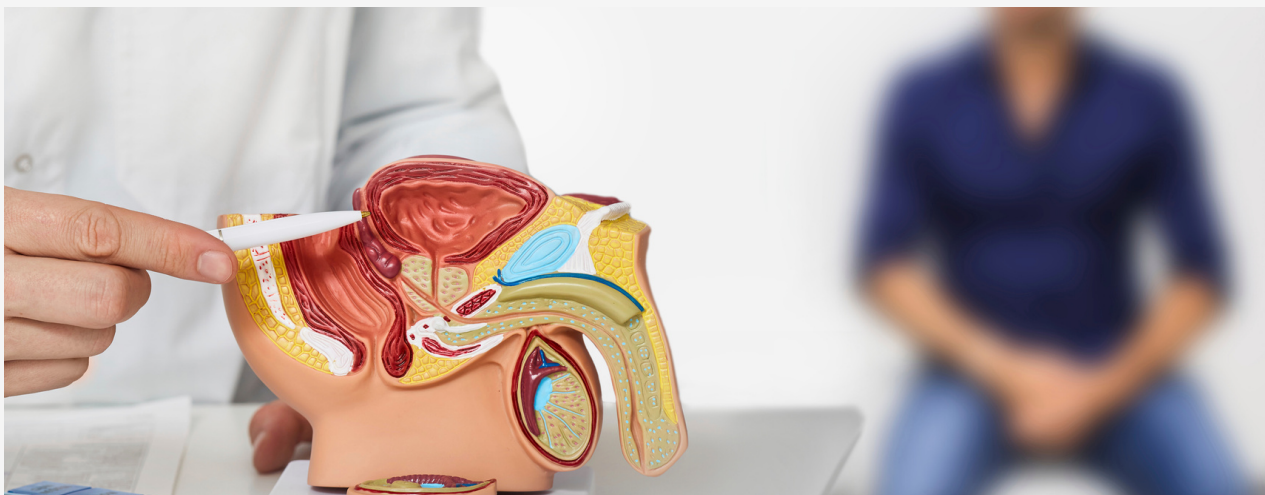


A Saúde do Homem no Brasil

Você sabia que o Brasil é o único país da América Latina que possui uma política pública voltada exclusivamente para a saúde masculina? É a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), criada em 2009. O objetivo é promover a melhoria das condições de saúde dos homens, reduzindo as doenças e a mortalidade e quebrando as barreiras que os afastam dos serviços de saúde.

Eixo Temático	Objetivo Principal
Acesso e Acolhimento	Tornar os serviços de saúde espaços mais acolhedores e acessíveis para os homens.
Saúde Sexual e Reprodutiva	Abordar a sexualidade masculina e o planejamento familiar.
Paternidade e Cuidado	Incentivar a participação ativa dos pais na gestação e no cuidado com os filhos.
Doenças Prevalentes	Focar na prevenção e no tratamento das doenças que mais afetam os homens.
Prevenção de Violências e Acidentes	Conscientizar sobre os altos índices de mortalidade masculina por causas externas.

Infelizmente, os dados mostram que os homens ainda se cuidam menos. Além disso, o risco de morrer por doenças crônicas, como as cardiovasculares, é de 40% a 50% maior para eles. Esses números reforçam a importância de campanhas como o Novembro Azul e de políticas como a PNAISH.



Câncer de Próstata: Conhecer para Prevenir

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, do tamanho de uma castanha, localizada abaixo da bexiga. Sua função é produzir parte do sêmen. O câncer de próstata ocorre quando as células dessa glândula começam a se multiplicar de forma descontrolada.

No Brasil, o câncer de próstata é o tipo mais comum entre os homens, depois do câncer de pele. Para o triênio 2023-2025, a estimativa é de 71.730 novos casos por ano. Ele também é uma das principais causas de morte por câncer na população masculina, com cerca de 16.300 óbitos anuais.

Fatores de Risco:

- **Idade:** o risco aumenta com o envelhecimento;
- **Histórico familiar:** ter pai, irmão ou tio com a doença antes dos 60 anos;
- **Raça:** Homens negros têm maior incidência;
- **Obesidade:** O excesso de peso aumenta o risco.

Na fase inicial, o câncer de próstata geralmente não apresenta sintomas. Quando os sinais aparecem, a doença já pode estar em um estágio avançado. Os sintomas podem incluir:

- Dificuldade para urinar;
- Necessidade de urinar com mais frequência;
- Dor ou ardor ao urinar;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Dor óssea (principalmente nas costas).

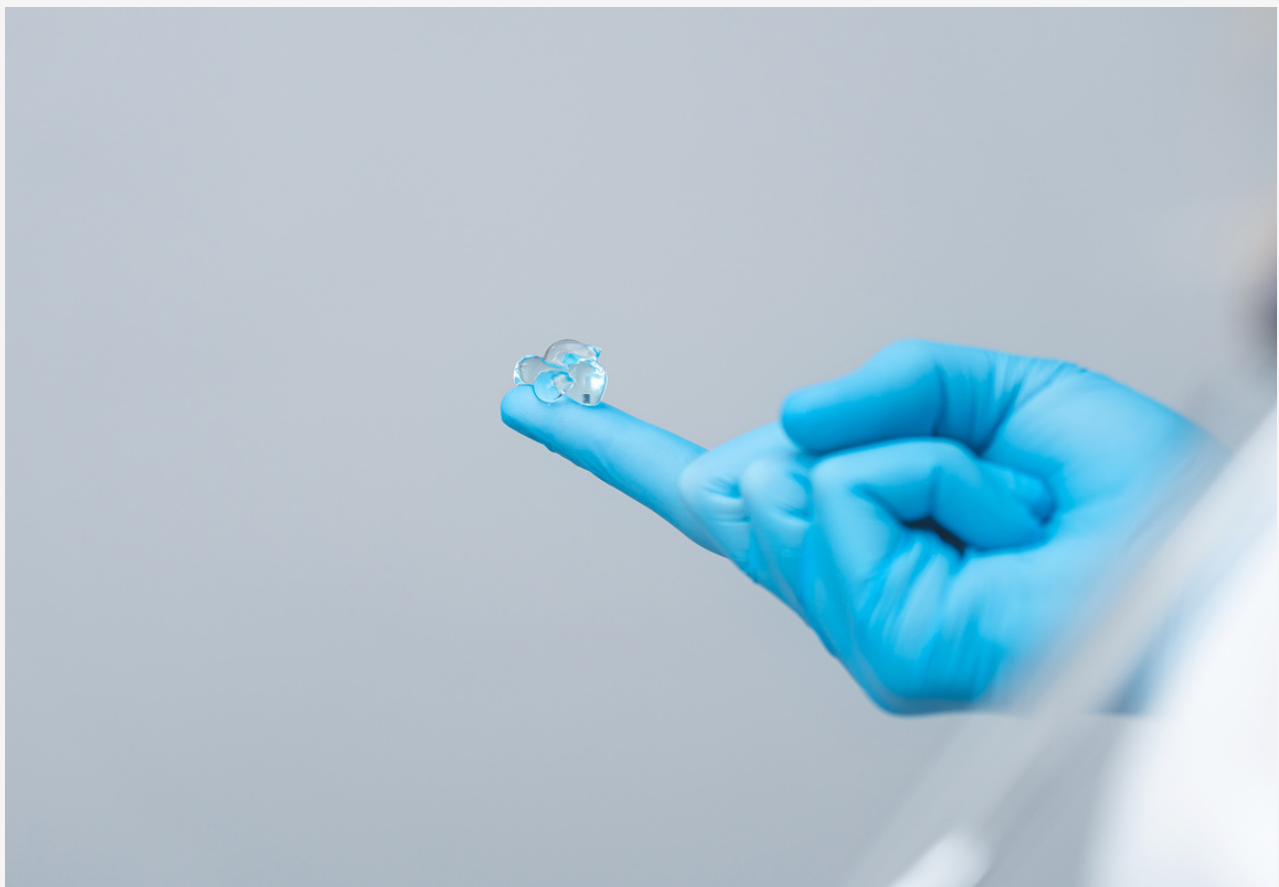
Diagnóstico Precoce: A Melhor estratégia

Como a doença é silenciosa no início, a única forma de garantir a cura é através do diagnóstico precoce. Por isso, é fundamental que os homens conversem com um urologista sobre os exames preventivos. A recomendação é que a conversa comece aos 50 anos para a população em geral, e aos 45 anos para homens com fatores de risco.

Os dois principais exames para o diagnóstico são:

- **Exame de toque retal:** O médico avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata. É um exame rápido e indolor.
- **Exame de sangue (PSA):** Mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata (Antígeno Prostático Específico). Níveis elevados podem indicar a presença de câncer ou outras doenças.

Quebrando o Tabu: O preconceito em relação ao exame de toque retal ainda é uma grande barreira. Muitos homens deixam de fazer o exame por vergonha ou medo, o que pode atrasar o diagnóstico e diminuir as chances de cura. É importante lembrar que cerca de 20% dos casos de câncer de próstata são diagnosticados apenas pela alteração no toque retal. Cuidar da saúde é um ato de responsabilidade, não de vergonha.





Outras doenças que merecem atenção:

Saúde Mental Masculina: Falar sobre sentimentos e vulnerabilidades ainda é um tabu para muitos homens. A construção social da masculinidade, muitas vezes, impõe a ideia de que o homem precisa ser forte, invulnerável e provedor, o que dificulta a busca por ajuda psicológica.

Essa negligência com a saúde mental tem consequências graves. No Brasil, o suicídio é quase quatro vezes mais comum entre homens do que entre mulheres. Em 2022, quase 80% das mais de 16 mil vítimas de suicídio no país eram homens.

Sinais de Alerta:

- Isolamento social;
- Mudanças bruscas de humor;
- Perda de interesse em atividades que antes davam prazer;
- Abuso de álcool e outras drogas;
- Alterações no sono e no apetite;
- Sentimentos de desesperança e inutilidade.

Se você ou alguém que conhece está passando por dificuldades, não hesite em buscar ajuda. Conversar com amigos, familiares ou um profissional de saúde é fundamental.

Onde Buscar Ajuda: O Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email e chat 24 horas todos os dias. Ligue 188 ou acesse www.cvv.org.br.

Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares (DCV), que incluem o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC), são a principal causa de morte no Brasil, responsáveis por cerca de 30% de todos os óbitos. De acordo com dados de 2021 do Global Burden of Disease, a taxa de prevalência de DCV no Brasil foi de 6,9%, sendo maior entre os homens.

O risco de um homem morrer por uma doença crônica é de 40% a 50% maior em comparação com uma mulher. Isso acontece por uma combinação de fatores, incluindo menor procura por cuidados médicos e maior exposição a fatores de risco.



Fatores de Risco:

- Hipertensão (pressão alta);
- Colesterol alto;
- Diabetes;
- Tabagismo;
- Obesidade e sobrepeso;
- Sedentarismo;
- Consumo excessivo de álcool.

A BOA NOTÍCIA É QUE A MAIORIA DESSES FATORES PODE SER CONTROLADO! A PREVENÇÃO, COM A ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E O ACOMPANHAMENTO MÉDICO REGULAR, É O MELHOR CAMINHO PARA MANTER O CORAÇÃO FORTE E SAUDÁVEL.

Diabetes e Hipertensão

Hipertensão Arterial (Pressão Alta): É uma doença silenciosa que atinge cerca de 30% dos adultos no Brasil. Embora a prevalência seja maior em mulheres, ela afeta um número significativo de homens (32,1%) e é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Diabetes: O Brasil tem cerca de 20 milhões de pessoas com diabetes. A doença ocorre quando o corpo não produz insulina ou não consegue usar adequadamente a insulina que produz. O tipo 2, mais comum, está diretamente ligado ao sobrepeso, obesidade e sedentarismo.

Você sabia que o índice de excesso de peso é maior entre os homens (57,1%) do que entre as mulheres (53,9%) no Brasil?

Manter um peso saudável, com alimentação equilibrada e atividade física, é fundamental para prevenir e controlar tanto a hipertensão quanto o diabetes.

Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

As ISTs são causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos e transmitidas, principalmente, por meio do contato sexual sem o uso de preservativo. Entre as mais conhecidas estão o HIV/AIDS, a sífilis, a gonorreia, o HPV e as hepatites virais.

Os dados mostram que os homens estão mais vulneráveis. No Brasil, a razão de casos de AIDS é de 2,7 homens para cada mulher. Além disso, os casos de sífilis têm aumentado entre os homens jovens, e o número geral de ISTs diagnosticadas em homens é 58% maior do que em mulheres.

Prevenção é a Palavra-Chave:

- **Use camisinha:** O preservativo (masculino ou feminino) é o método mais eficaz para prevenir a maioria das ISTs.
- **Teste-se regularmente:** Se você tem vida sexual ativa, faça os testes para as principais ISTs, como HIV, sífilis e hepatites. O diagnóstico precoce é fundamental para o tratamento.
- **Conheça a PrEP e a PEP:** A Profilaxia Pré-Exposição (PrEP) é o uso de medicamentos antes da relação sexual para reduzir a chance de infecção pelo HIV. A Profilaxia Pós-Exposição (PEP) é o uso de medicamentos de urgência após uma situação de risco. Converse com um profissional de saúde.
- **Vaccine-se:** Existem vacinas contra o HPV e a hepatite B, disponíveis gratuitamente no SUS.

Prevenção de Violências e Acidentes

Um dado alarmante no Brasil é a alta mortalidade masculina por causas externas, que incluem homicídios, acidentes de trânsito e suicídios. Essas são a terceira maior causa de morte entre os homens no país e a principal causa de morte na população jovem, de 5 a 39 anos.

Os números mostram que a taxa de mortalidade por causas externas é sete vezes maior no sexo masculino. Os homens, especialmente os jovens e negros, são as maiores vítimas da violência urbana e dos acidentes de trânsito.

Os acidentes de transporte, por exemplo, matam principalmente homens, que representam 84% das vítimas na juventude. Esse cenário está diretamente ligado a comportamentos de risco, como o abuso de álcool, a direção perigosa e o envolvimento em conflitos.

A prevenção passa pela conscientização e pela adoção de uma cultura de paz e cuidado, tanto no trânsito quanto nas relações sociais.



Cuidados Essenciais com a Saúde

Cuidar da saúde é uma prática que deve fazer parte do dia a dia. Adotar hábitos saudáveis e fazer um acompanhamento regular com um profissional de saúde são as melhores formas de prevenir doenças e garantir uma vida longa e com qualidade. Confira uma lista de cuidados essenciais:

- **Faça um check-up anual:** Converse com seu médico e faça os exames de rotina, como verificação da pressão arterial, dosagem de glicemia e colesterol.
- **Mantenha a carteira de vacinação atualizada:** Vacinas não são apenas para crianças. Adultos também precisam se proteger contra doenças como tétano, hepatite B, febre-amarela, entre outras.
- **Alimente-se de forma saudável:** Prefira alimentos naturais como frutas, verduras e legumes. Evite o consumo excessivo de gorduras, açúcar e alimentos ultraprocessados.
- **Pratique atividade física regularmente:** A recomendação é de, no mínimo, 30 minutos diários. Pode ser uma caminhada, corrida, natação ou qualquer atividade que lhe dê prazer.
- **Controle o peso:** Manter o peso adequado à sua altura ajuda a prevenir diversas doenças, como as cardiovasculares e o diabetes.
- **Evite o álcool em excesso e não fume:** O tabagismo e o consumo abusivo de álcool são fatores de risco para inúmeras doenças, incluindo vários tipos de câncer.
- **Pratique sexo seguro:** O uso de preservativo é fundamental para prevenir as Infecções Sexualmente Transmissíveis.
- **Cuide da sua saúde bucal:** Visite o dentista regularmente.



Acesso aos Serviços de Saúde

O Sistema Único de Saúde (SUS) é a porta de entrada para o cuidado com a sua saúde. As Unidades Básicas de Saúde (UBS), oferecem atendimento médico, de enfermagem, odontológico, além de vacinas, exames e medicamentos gratuitos.

Para facilitar o acesso de quem trabalha em horário comercial, o programa Saúde na Hora estende o funcionamento de muitas UBS para o período da noite. Informe-se na unidade mais próxima da sua casa.

Cobertura dos Planos de Saúde:

Para os usuários de planos de saúde, é importante saber que a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) estabelece uma lista de coberturas obrigatórias, chamada de Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde. Esse rol garante que todos os planos de saúde regulamentados ofereçam cobertura mínima para diagnóstico e tratamento de diversas doenças, incluindo o câncer de próstata.

Procedimentos cobertos pelos planos de saúde para prevenção e tratamento do câncer de próstata:

- Exame de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico);
- Exame de toque retal;
- Biópsias de próstata;
- Ultrassonografias;
- Cirurgias para tratamento do câncer de próstata;
- Procedimentos reparadores para reabilitação;
- Tratamento quimioterápico antineoplásico;
- Consultas com urologista e outros especialistas.



Quebrando Barreiras

"Homem não chora", "homem tem que ser forte", "procurar ajuda é sinal de fraqueza". Quantas vezes já não ouvimos frases como essas? Esses estereótipos sobre a masculinidade são prejudiciais e afastam os homens do cuidado com a própria saúde.

Cuidar de si não diminui sua masculinidade, pelo contrário: demonstra coragem, responsabilidade e inteligência. Falar sobre o que você sente, procurar um médico quando algo não vai bem e adotar hábitos saudáveis são os maiores sinais de força que um homem pode dar.

Está na hora de quebrar essas barreiras. O autocuidado é para todos. Permita-se ser cuidado e cuide de quem você ama.

Lembre-se que cada passo conta. Uma pequena mudança de hábito hoje pode fazer uma grande diferença no seu futuro. Não espere o Novembro Azul para começar a se cuidar. A sua saúde merece atenção todos os dias.

Cuide-se. Sua vida vale muito!

Referências Bibliográficas

1. BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). Novembro Azul – Mês de conscientização sobre a saúde do homem. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/novembro-azul-mes-de-conscientizacao-sobre-a-saude-do-homem/>. Acesso em: 09 out. 2025.
2. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Estatísticas de câncer. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros>. Acesso em: 09 out. 2025.
3. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Novembro Azul. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem/novembro-azul>. Acesso em: 09 out. 2025.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde do Homem. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem>. Acesso em: 09 out. 2025.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br