

✓ Vários estudos comparativos, entre homens e mulheres, têm comprovado o fato de que os homens são mais vulneráveis às doenças, sobretudo às enfermidades graves e crônicas, e que morrem mais precocemente que as mulheres.



Segundo dados apresentados pelo Ministério da Saúde no ano de 2009, o homem apresentava maior prevalência nas doenças cardíacas, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial, vivendo em média sete anos a menos do que as mulheres e, a cada três mortes de pessoas adultas, duas são de homens.



*Pode ser diabetes! Procure um médico!*

*Seja feliz. Isso faz bem para o espírito.  
Já fez alguma coisa que lhe deu prazer hoje?*

**UNEMAT**  
Universidade do Estado de Mato Grosso

Departamento de Enfermagem  
Assistência de Enfermagem em Saúde  
do Adulto  
Processo de Cuidar I



*Homem que é homem cuida  
da sua Saúde!*

Docentes:  
Raquel Borges Silva  
Mariana Lenina Menezes Aleixo  
Acadêmicos de enfermagem do 7º Semestre  
Acadêmicos de enfermagem do 4º Semestre

*Novembr*   
*Azul*

*Promovendo a saúde do*  
*h*  *mem*



## *Homem que sabe se cuidar vive mais e aproveita o melhor da vida!*

### **Ter saúde não é apenas a ausência de doenças, inclui:**

✓ Fazer 30 minutos de exercícios (caminhada, natação, andar de bicicleta, vôlei ou outro esporte de sua preferência) cinco vezes por semana. Atividades físicas ajudam a controlar a pressão arterial, reduzir o estresse, perder peso e aumentar a taxa de colesterol “bom” (HDL).

✓ Consulte um médico antes de iniciar um programa de atividade física.

Diminua ou abandone  
o consumo de bebidas  
alcoólicas.



Não fume.



✓ Não pense em comer, pense em se alimentar: com frutas, legumes, verduras, grãos e carnes magras.

✓ *Diminua o sal da comida. Seu coração agradece e sua pressão também.*

✓ Recompense-se por um dia de trabalho: durma bem.

✓ **O sono adequado pode contribuir para normalizar a pressão arterial e os níveis de colesterol do sangue.**

✓ *Consulte seu médico regularmente e faça os exames de check-up recomendados para a sua faixa etária.*

✓ É grande a incidência de acidentes no trânsito envolvendo homens jovens, por isso não dirija se tiver ingerido bebida alcoólica e evite caronas ao perceber que o motorista está alcoolizado.

✓ A medição periódica da pressão arterial detecta a hipertensão arterial, evitando possíveis complicações, como derrame, infarto, problemas renais, aneurismas, etc.



✓ Use sempre **camisinha**. Previna-se de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), tais como AIDS, sífilis, gonorréia, etc.

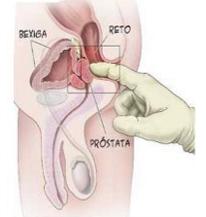
✓ Realize, anualmente, a dosagem sanguínea do colesterol, triglicérides e glicose.



✓ A obesidade entre os homens está em alta em quase todo o mundo. Como ter certeza: pela medida do IMC (índice de massa corporal), dividindo-se o peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado (Kg/m<sup>2</sup>). IMC igual ou acima de 25 indica sobrepeso e igual ou acima de 30 indica obesidade. Todos os homens devem

✓ *A partir dos 40 anos, recomenda-se fazer, anualmente, o exame da próstata com um urologista.*

*A maioria dos brasileiros desconhece a importância do diagnóstico precoce do câncer da próstata.*



✓ Esse desconhecimento faz com que cerca de 40% dos casos de câncer sejam diagnosticados em fase avançada, geralmente a partir dos 60 anos, reduzindo as chances de cura. O diagnóstico é realizado por meio do PSA (Antígeno Prostático Específico) e toque retal. **Daí a importância do toque.**



**Câncer de pulmão:** No Brasil, o câncer de pulmão é o que mais faz vítimas.

O Instituto Nacional de Câncer estima que em 2011 cerca de 28 mil pessoas serão diagnosticadas com câncer de pulmão no Brasil, o tipo que mais mata no país, sendo 18.000 homens e 10.000 mulheres.

✓ Após os 50 anos, mesmo àqueles que nunca fizeram o uso de óculos e lentes de contato, é recomendável ir ao oftalmologista, anualmente, para prevenir contra a incidência de glaucoma.