

◆ **VIVER BEM** ◆

RENATO MAURÍCIO EM  
“HERÓI TAMBÉM É GENTE”

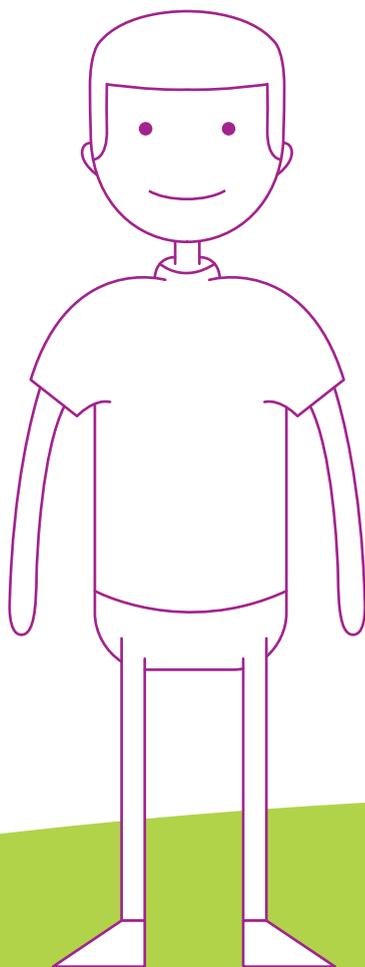


**SAÚDE DO HOMEM**

**Unimed** 



Leia o código e  
assista a história  
de Renato Maurício:



Renato Maurício vive achando que é um super-herói.

Trabalha muito e resolve tudo. Todo dia se reúne no bar com os amigos, que fazem até competição para ver quem bebe e fuma mais. Ao chegar em casa para relaxar com a família, aproveita um jantar bem servido e se esbalda no sofá.

No outro dia, após ter dormido umas horinhas, começa tudo de novo. É óbvio que o nosso herói tem um ponto fraco: a saúde!

Para recuperar seus poderes, ele precisa combater os grandes vilões e perceber quem são seus aliados.

A primeira coisa é evitar o que faz mal: manear no estresse, na gordura, acabar com o sedentarismo, evitar o cigarro, entre tantas outras coisas.

Para facilitar essa batalha é preciso contar com o apoio de um médico e investir em uma alimentação equilibrada, em boas noites de sono, na prática de atividades físicas e, é claro, ter a família por perto compartilhando esses momentos.

Afinal, existe muita coisa boa para se aproveitar. E se você também age como o nosso super-herói aí, fique atento.

**Boa leitura e vitória da batalha  
contra os maus hábitos.**

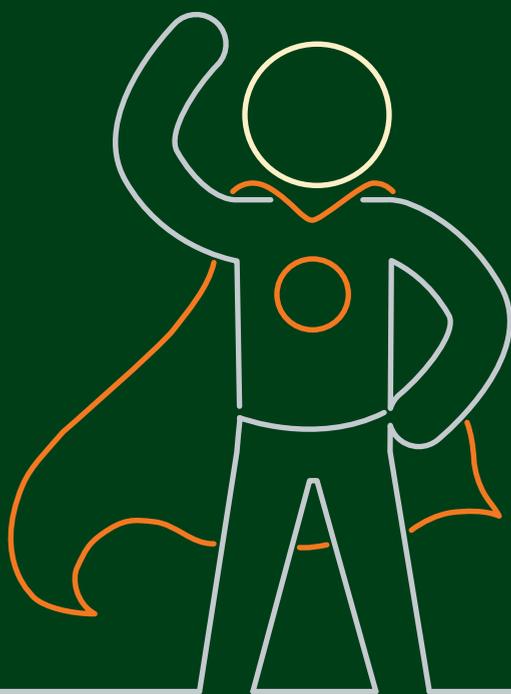
## INTRODUÇÃO

Como toda evolução pede mudanças o quadro atual da presença masculina na sociedade também tem avançado. O papel do homem não se encaixa apenas no de “super-herói” provedor da casa, mas se amplia em algo mais concreto: a participação na família na medida em que gera maior segurança e conforto à mulher e aos filhos.

E para que sua presença seja completa, a saúde deve ser tratada como algo primordial. Afinal, são poucos os casos em que se veem homens indo ao médico por livre e espontânea vontade. Já que são considerados o sexo forte, também acreditam serem mais resistente às doenças. E são essas crenças que dificultam a incorporação de medidas preventivas e a mudança de estilo de vida.

O aspecto comportamental influi significativamente na saúde humana, sendo que a expressão estilo de vida vem sendo cada vez mais utilizada, e o estilo do homem, sob várias óticas, se diferencia do da mulher. Homens sofrem com mais doenças – que poderiam ser evitadas ou diagnosticadas precocemente, caso houvesse atitudes preventivas – entre elas: a AIDS, o câncer de próstata e o alcoolismo que acarreta psicose alcoólica, síndrome da dependência, além de cirrose hepática e doenças do aparelho digestivo.

De acordo com dados do Ministério da Saúde, os homens vivem, em média, sete anos e meio a menos que as mulheres. As principais causas de mortalidade masculina entre 20 e 59 anos são as externas, como agressões e acidentes de veículos, que correspondem a 89.528 óbitos (36,4%). Em seguida, vêm as doenças do aparelho circulatório - infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca -, que correspondem a 43.518 óbitos (17,7%); neoplasias (brônquios e pulmões, estômago), que correspondem a 29.274 óbitos (11,9%) e doenças do aparelho respiratório (12.388 óbitos ou 5%).



# É MELHOR **PREVENIR** QUE **REMEDIAR**

A resistência do homem em buscar orientação médica aumenta não somente a sobrecarga financeira da sociedade, mas também, o sofrimento físico e emocional do paciente e de sua família na luta pela conservação da saúde e por uma melhor qualidade de vida.

Por isso, é importante realizar check-ups periódicos para controle dos fatores de riscos cardiovasculares, como sobrepeso, obesidade, diabetes, colesterol, hipertensão arterial, entre outros.

A adoção de medidas de prevenção primária evita diversas doenças graves. Mas é preciso deixar claro que não se trata apenas de ir ao médico. É preciso que ocorram mudanças de hábitos que incluem: evitar o cigarro e o álcool em excesso, assim como o consumo de bebidas alcoólicas, alimentar-se de forma saudável, realizar atividades físicas, reservar um tempo para o lazer e para o convívio com a família e amigos.

## VENÇA O PRECONCEITO

O câncer de próstata é o segundo tipo em mortalidade no Brasil. Em 2012, foram registrados 13.354 óbitos pela doença, o que representa 13,1% de mortes por câncer em homens.

Um dado alarmante que deixa clara a necessidade de deixar o preconceito de lado e valorizar o que é realmente importante: sua saúde. Tratar o exame de toque como tabu dificulta o cuidado e tratamento da doença, se descoberta em estágio avançado.

Por isso, deixe o preconceito de lado e comece a cuidar do seu corpo. Para homens com história familiar de câncer de próstata em primeiro grau, a prevenção deve começar a partir dos 40 anos.





# COMO É REALIZADO O PROCEDIMENTO DE DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA?

## EXAME DO TOQUE RETAL

Avalia o tamanho, a forma e a textura da próstata e tem por objetivo detectar alterações nessa glândula. O médico introduz o dedo no reto do paciente, utilizando uma luva com lubrificante.

# RECOMENDAÇÃO DE ESPECIALISTAS

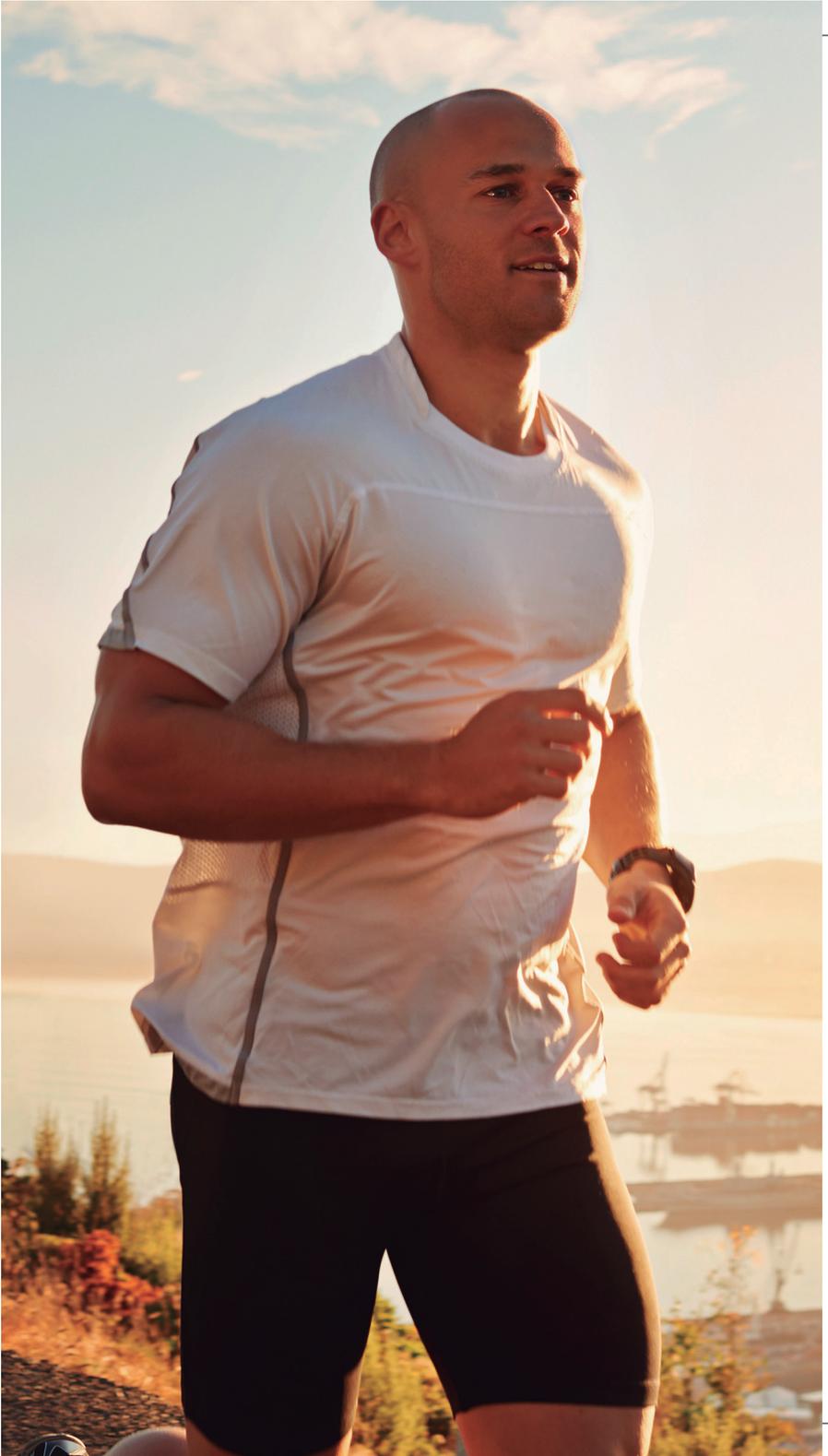


Faça caminhadas de 30 minutos, de preferência 3 vezes por semana.

Alimente-se de forma saudável e equilibrada, para controlar o sobrepeso. Faça de cinco a seis pequenas refeições por dia, ricas em frutas, legumes e verduras.



Mude o ritmo da vida profissional: é preciso buscar equilíbrio entre os diversos papéis que se tem na sociedade e na família. Isso promove felicidade e alegria de viver.





**Fontes:**

BIS – Boletim do Instituto de Saúde | Volume 14 – nº 1 – Agosto de 2012 | ISSN 1518-1812/On-line: 1809-7529.

Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem – “Princípios e Diretrizes”. Ministério da Saúde – 2009 | [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs).

Instituto Nacional do Câncer – Inca. Mortalidade Masculina | [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br).

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

**Unimed** 