



# DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

## SAÚDE DO HOMEM: prevenção é fundamental para uma vida saudável

Entre os homens existe uma grande resistência que dificulta a procura aos serviços de saúde. A maioria desconhece suas condições de saúde e ignora sintomas iniciais das doenças mais comuns, adiando a busca por ajuda especializada. Só vão ao médico já com a doença avançada e quando necessitam de intervenção cirúrgica para tratá-la.

As causas dessa resistência permanecem historicamente por diferentes aspectos, entre os quais se destacam os socioculturais ligados ao gênero e aos serviços de saúde. Nesse contexto, o Ministério da Saúde afirma que, em relação ao fator sociocultural, a resistência deriva do fato de a doença ser considerada um sinal de fragilidade, que os homens não reconhecem como algo inerente à condição do ser humano, por isso acreditam que os serviços de saúde são destinados às mulheres, crianças e idosos. Em relação à oferta aos serviços de saúde, os horários de funcionamento e a dinâmica geralmente são incompatíveis com seu horário de trabalho.

Com isso, morrem mais homens que mulheres ao longo do ciclo da vida. A cada três pessoas que morrem no Brasil, duas são homens. Dentro das situações que mais matam o homem, até os 40 anos, estão as causas externas (violência, agressões e acidentes de trânsito/trabalho). Depois dos 40 anos, em primeiro lugar estão as doenças do coração e, em segundo, os cânceres, principalmente do aparelho respiratório e da próstata. Muitas dessas mortes poderiam ser evitadas caso não existisse a resistência masculina na procura pelos serviços de saúde.

### RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- Realize consultas médicas e exames periódicos anualmente;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Pratique exercícios físicos regularmente de acordo com orientação profissional;
- Não dirija se tiver ingerido bebida alcoólica e evite caronas ao perceber que o motorista está alcoolizado;
- Use sempre camisinha para prevenir doenças sexualmente transmissíveis;
- Use filtro solar, o câncer de pele é o mais comum na população masculina;
- Evite hábitos nocivos para a saúde como cigarro, álcool e outras drogas para garantir mais qualidade de vida e longevidade;
- Tenha um sono adequado, pois dormir bem ajuda a manter o corpo em bom funcionamento e
- Pratique atividades de lazer como ter momentos com a família, passear, ir ao cinema, ao teatro, viajar, estudar, fazer amigos e dançar.

#### REFERÊNCIAS

Fonte: BGE - Ministério da Saúde.

Sônia da Silva  
Enfermeira  
COREN/SC - 383.225

Dr. Carlos Eduardo Porsch  
Responsável técnico  
CRM/SC - 14229