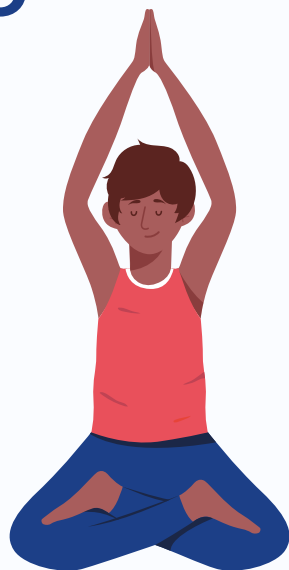


ANS Nº 41.656-8

COLEÇÃO DA PREVENÇÃO
SAÚDE DO HOMEM



APRESENTAÇÃO



MAIS FORTE É QUEM SE CUIDA!

A posição culturalmente atribuída ao homem na sociedade, como um ser capaz de dar conta de tudo, contribui para que ele se cuide menos e se exponha mais a situações de risco. A ideia de buscar prevenção e tratamento ainda é vista por muitos como um sinal de fraqueza.

Hábitos de vida pouco saudáveis e falta de autocuidado são os principais fatores para a menor expectativa de vida dos homens em relação às mulheres. Por isso, é preciso derrubar os mitos e alertar a todos sobre o valor do autocuidado.

Nesta cartilha, a Copass Saúde apresenta aos seus beneficiários as várias faces do cuidado com a saúde do homem. Um guia para uma vida mais longa e saudável.

SUMÁRIO

Envelhecimento saudável	05
- Ter uma alimentação equilibrada	06
- Evitar fumar e beber em excesso	06
- Praticar atividades físicas	07
- Cuidar da qualidade do sono	08
A saúde mental do homem	09
Acompanhamento e prevenção de doenças	10
- APS – Atenção em todas as fases da vida	11
Doenças mais comuns no homem	12
- Doenças cardiovasculares	12
- Câncer de pulmão	13
- Diabetes	13
- Doenças hepáticas	14
- Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST's)	14
- Câncer de próstata	15
Andropausa	16
Vacinas em dia	17
Guia para a saúde do homem	19

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL



Cada vez mais pesquisas comprovam que a saúde e a longevidade, mais do que genética, são consequências das escolhas e estilos de vida. A adoção de hábitos saudáveis e o acompanhamento de saúde preventivo contribuem para que tenhamos um envelhecimento saudável e consequentemente com mais qualidade de vida. São condições fundamentais para a manutenção da saúde do homem e redução dos riscos de doenças evitáveis:

Ter uma alimentação equilibrada

Alimentos industrializados e pouco nutritivos podem aumentar o colesterol e contribuir para o desenvolvimento de diabetes, hipertensão, entre outras doenças. Carboidratos refinados, como a farinha branca, gorduras saturadas, açúcar, sal, embutidos e ultraprocessados devem ser evitados.

Não podem faltar: peixes, frutas vermelhas, maçã, nozes, vegetais verde-escuros, feijões.

Evitar fumar e beber em excesso

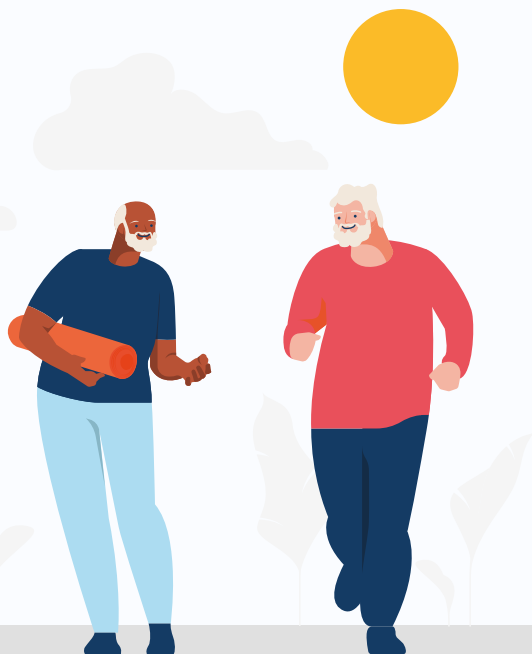
O consumo excessivo de tabaco e álcool agrava o risco do aparecimento de diversas doenças que atingem mais frequentemente os homens, afetando principalmente, os sistemas cardiovascular, digestório e respiratório, além de questões sexuais e reprodutivas.

Praticar atividades físicas

A prática regular de atividade física é de suma importância e contribui para a preservação da saúde masculina. É fundamental para prevenir e controlar a diabetes e doenças cardíacas, evitar a hipertensão, que pode contribuir para a disfunção erétil, além de ter impacto positivo na prevenção do câncer de próstata e outros cânceres.

A preservação da massa muscular, através do exercício, ajuda a manter um bom metabolismo, facilitando a manutenção do peso e reduzindo o risco de quedas e de osteoporose na terceira idade. A atividade física também diminui sintomas de depressão e ansiedade, reduz o declínio cognitivo, melhora a memória e a saúde do cérebro.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana.



Cuidar da qualidade do sono

O sono influencia diretamente a saúde física e emocional. Para os homens, a falta de sono reduz a produção de hormônios como a testosterona, afetando a libido, além de influenciar na massa muscular e densidade dos ossos.

Um sono de qualidade e por tempo adequado traz grandes benefícios à saúde como:

- Reduzir o risco de desenvolvimento de doenças como diabetes e problemas cardiovasculares;
- Ter mais disposição e evitar acidentes causados por cansaço;
- Fortalecer o sistema imunológico, reduzindo a frequência de infecções;
- Manter o peso adequado;
- Reduzir os níveis de estresse;
- Melhorar o humor e a sociabilidade;
- Melhorar a concentração.

Evite utilizar dispositivos eletrônicos cerca de duas horas antes de dormir; busque manter o ambiente escuro, silencioso, confortável e com temperatura agradável; não durma com fome e faça refeições leves à noite; evite bebidas que contenham estimulantes à noite; não use a cama para estudar ou trabalhar; procure acordar e ir se deitar em horários regulares.

A SAÚDE MENTAL DO HOMEM



Alto nível de estresse no trabalho, ansiedade, depressão, entre outras questões de saúde mental fazem parte do universo masculino. Contudo, seguindo os princípios culturais e impostos pela sociedade, os homens são menos propensos a pedir ajuda. Questões culturais relativas à masculinidade, embora estejam em transformação, ainda trazem o estigma de que expor as dificuldades relativas à saúde mental é sinal de fraqueza.

Assim, muitos homens tendem a reprimir suas emoções, não conseguindo expressar as suas angústias ou fraquezas, o que os leva a reagir intensamente em determinadas situações e a níveis mais altos de abuso de álcool e drogas, aumentando o risco de suicídio.

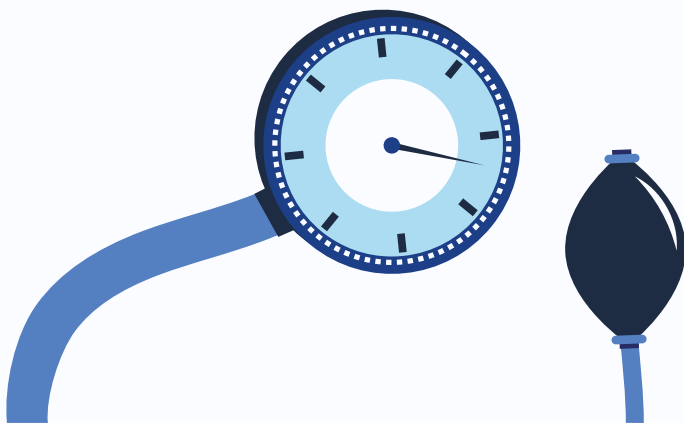
Por isso, é fundamental quebrar as barreiras do preconceito, e não ter receio em expressar sobre sentimentos, dificuldades e emoções e buscar ajuda profissional sempre que sentir que algo não está bem.

ACOMPANHAMENTO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Os exames básicos de rotina para a prevenção e promoção da saúde do homem são:

- Aferição de pressão arterial
- Hemograma completo
- Testes de urina
- Exame de sangue oculto nas fezes
- Teste de glicemia
- Verificação do perímetro abdominal
- Teste de IMC – Índice de Massa Corporal
- Check-up urológico

Consultas regulares para acompanhamento preventivo evitam o surgimento de doenças e ajudam a identificá-las em estágio inicial, contribuindo para um tratamento eficaz.



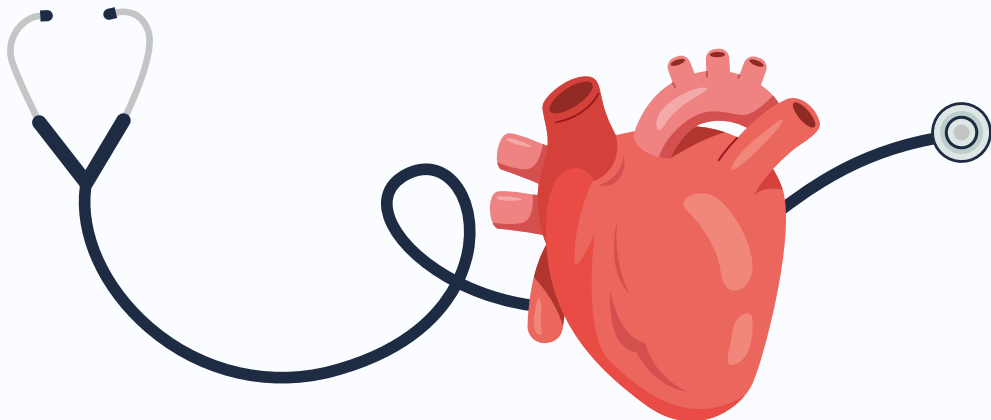


APS - Atenção em todas as fases da vida

O programa Integração Saúde, seguindo os princípios da APS - Atenção Primária à Saúde, oferece um médico de referência e uma equipe multidisciplinar para realizar um acompanhamento holístico do seu histórico de saúde e garantir a prevenção e tratamento adequado em todas as fases da vida. As consultas com essa equipe são sem coparticipação e, até 08/2023, os beneficiários da Copass Saúde já podiam contar com 9 clínicas físicas pelo estado de MG, além da APS virtual.

Para saber mais sobre as clínicas do programa Integração Saúde, acesse:
<https://copass-saude.com.br/integracao-saude>

DOENÇAS MAIS COMUNS NO HOMEM



A falta de cuidados preventivos e hábitos pouco saudáveis são os principais causadores do aparecimento e agravamento de uma série de doenças que são mais frequentes entre os homens.

Doenças cardiovasculares

Comprometem todo o sistema circulatório, prejudicando o funcionamento adequado dos vasos sanguíneos e do coração. Acidente vascular cerebral (AVC), infarto, arritmia e hipertensão arterial são exemplos. Um dos principais causadores é o colesterol ruim (LDL), que provoca o acúmulo de gordura nas artérias, dificultando a passagem do sangue. Os sintomas mais comuns são cansaço frequente, palpitações, dores torácicas e pressão alta.

Câncer de pulmão

No Brasil, a mortalidade por câncer de pulmão é bem maior entre homens do que entre mulheres. O tabagismo é um dos grandes responsáveis pelo desenvolvimento da doença, que costuma ser agressiva e se espalhar rapidamente pelos demais órgãos. Os sintomas envolvem tosse persistente, escarro com sangue, rouquidão, dor no peito, falta de ar, pneumonia recorrente, sensação de cansaço, perda de peso e do apetite.

Diabetes

Predisposição genética, excesso de peso, hipertensão arterial e sedentarismo são alguns dos fatores que influenciam no risco de diabetes. Os sinais mais comuns são vontade excessiva de beber água, volume desproporcional de urina, fome exagerada, emagrecimento, pele seca, visão embaçada e apatia. Identificar a doença no começo e adotar hábitos saudáveis permitem um controle mais eficiente.

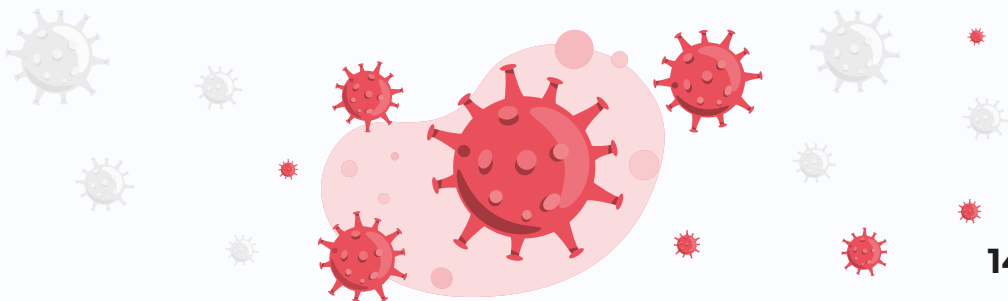


Doenças hepáticas

O fígado ocupa um papel de grande importância no organismo, absorvendo nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo e eliminando agentes prejudiciais. Maus hábitos alimentares e o consumo excessivo de álcool e tabaco podem gerar doenças hepáticas, como cirrose e câncer de fígado. Os sinais mais frequentes incluem enjojo, vômito, dor de cabeça, urina escura, dor abdominal, pele e olhos amarelados e febre. O diagnóstico tardio pode levar à necessidade de transplante de fígado.

Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

Em geral, os homens se expõem mais às Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), como HIV, sífilis, herpes genital, hepatites, entre outras. Causadas por vírus, bactérias ou outros microrganismos, algumas doenças podem ser assintomáticas ou se manifestar por meio de feridas, corrimentos e verrugas anogenitais, dor pélvica, ardência ao urinar, lesões de pele e aumento de ínguas. Quando não diagnosticadas e tratadas, podem levar a graves complicações, como infertilidade e câncer. Por isso, é fundamental o uso de preservativos nas relações sexuais, principalmente com parceiras(os) ocasionais.



Câncer de próstata

A próstata é uma glândula que só o homem possui, responsável pela produção de parte do sêmen e localizada abaixo da bexiga e à frente do reto. O câncer de próstata é o segundo tipo que mais acomete os homens, depois do câncer de pele não-melanoma. Em 75% dos casos, ocorre a partir dos 65 anos de idade.

Possíveis sintomas: em fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do crescimento benigno da próstata (dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite). Na fase avançada, pode provocar metástases, obstrução do fluxo adequado de urina e afetar o funcionamento dos rins.

Diagnóstico: a detecção pode ser feita pela investigação com exames clínicos, laboratoriais, endoscópios ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce), ou de pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença. É importante que o homem consulte seu médico sobre a necessidade de iniciar exames preventivos a partir dos 40 anos.

ANDROPAUSA

Assim como as mulheres passam pela menopausa, entre os homens, a redução da testosterona, principal hormônio masculino, também ocorre com o passar da idade. Esse processo é chamado de Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM), conhecido como andropausa.

O organismo masculino não para de produzir a testosterona, mas, ocorre um déficit lento e gradativo da produção.

Essa queda hormonal pode gerar reflexos sexuais, físicos e emocionais, como:

- Condições como obesidade, alcoolismo e estresse podem acelerar o declínio de testosterona. Em contrapartida, manter um estilo de vida saudável pode favorecer os níveis do hormônio e melhorar a qualidade de vida;
- Disfunção erétil;
- Diminuição do volume ejaculatório;
- Diminuição da massa óssea e muscular;
- Acúmulo de gordura visceral (na região intra-abdominal);
- Diminuição dos pelos corporais;
- Diminuição da capacidade cognitiva;
- Irritabilidade;
- Fadiga.

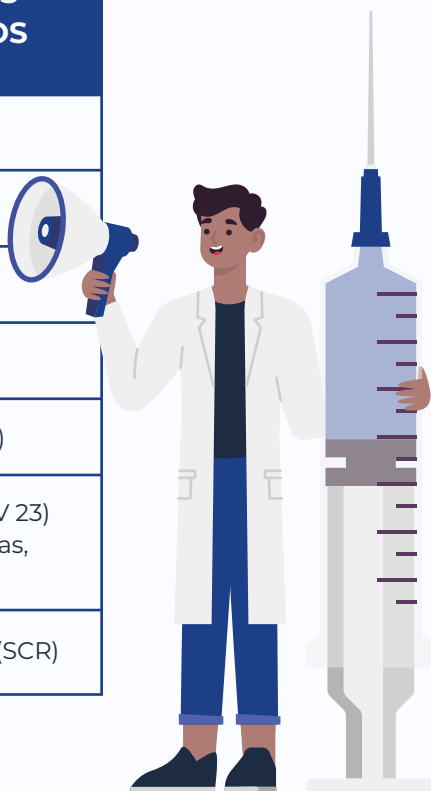


VACINAS EM DIA

Para garantir mais saúde, prevenindo uma série de doenças, o adulto também precisa manter a imunização em dia.

Confira as vacinas disponíveis para homens adultos e idosos no calendário do Sistema Único de Saúde (SUS) e na cobertura oferecida pela Copass Saúde:

VACINAS DISPONÍVEIS NO SUS PARA ADULTOS
Covid-19
Difteria e tétano (dT)
Febre amarela (Atenuada)
Hepatite B recombinante
Influenza A, B, C e D (gripe)
Pneumocócica 23-valente (PPV 23) Meningite, sepse, pneumonias, sinusite, otite e bronquite
Sarampo, Caxumba e Rubéola (SCR)



A Copass Saúde oferece aos beneficiários adultos cobertura adicional para as seguintes vacinas e condições:**

COBERTURA VACINAL DA COPASS SAÚDE PARA ADULTOS	
Influenza trivalente/quadrivalente (gripe)	Entre 6 e 59 anos (faixa etária não ofertada pelo SUS).
Haemofilus (ACTHIB) (infecções em adultos imunossuprimidos)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa).
Hepatite A	A partir de 1 ano e 9 meses
Hepatite A+B adulto (HABA)	Cobertura a partir de 19 anos (faixa etária não ofertada pelo SUS).
Herpes zoster	A partir de 60 anos
HPV (papiloma virus humano)* (câncer genital)	A partir dos 14 anos para o sexo masculino (necessário pedido médico).
Pneumocócica 13 - Valente(conjugada) * (pneumonia e meningite)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa). A partir de 60 anos (necessário pedido médico).
Pneumo 23 (Pneumo) * (pneumonia)	Imunossuprimidos (necessário pedido médico com justificativa) e idosos (com pedido médico).
Meningocócica conjugada ACWY quadrivalente (meningite)	Qualquer idade.
<p>* Para estas vacinas é necessária apresentação de pedido médico. O pedido é dispensado para as demais doses, se necessárias, desde que sejam aplicadas pelo mesmo credenciado.</p>	

É importante conversar com o médico sobre as vacinas indicadas, de acordo com as condições de saúde de cada pessoa.

** Essa tabela reflete a cobertura oferecida em 08/2023, para ver a tabela sempre atualizada, acesse o site da Copass Saúde.

GUIA PARA A SAÚDE DO HOMEM

Pratique exercícios físicos com regularidade.



Evite fumar e consumir bebidas alcoólicas e outras drogas.

Mantenha as vacinas em dia.



Use preservativos nas relações sexuais.

Siga as orientações e os tratamentos recomendados pelos profissionais de saúde.



Peça ajuda quando se sentir sobrecarregado em situações de estresse.

Cuide da qualidade do seu sono.



Consuma alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes e evite os processados.



Converse sobre seus problemas e preocupações com familiares, amigos, profissionais de saúde.

Faça consultas e exames preventivos anualmente.



**Associação de Assistência à Saúde dos Empregados
da Copasa - Copass Saúde**

Rua Carangola, 531 - Bairro Santo Antônio

Belo Horizonte / MG

(31) 3298-5800

atendimento@copass-saude.com.br

Acesse: www.copass-saude.com.br

ANS Nº 41.656-8