

## Saúde do Homem



A conscientização da população masculina sobre a importância de exames preventivos no combate a problemas de saúde que atingem os homens é fundamental para uma vida mais saudável e duradoura. Se você é do tipo de pessoa que vai ao médico somente quando o organismo apresenta algum problema, está na hora de mudar esse comportamento. Esse é o objetivo do Novembro Azul. O preconceito, a vergonha e barreiras culturais ainda mantêm os homens longe dos consultórios médicos, alertam especialistas da área. A demora do diagnóstico costuma comprometer o tratamento, o que pode gerar consequências graves.

A adoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física regular, a alimentação balanceada e o uso moderado de bebidas alcoólicas são cruciais para diminuir esses agravos evitáveis. A identificação precoce de doenças aumenta as chances de um tratamento eficaz. Por isso, alguns exames devem fazer parte da rotina dos homens.

Aferir a pressão com frequência e acompanhar as taxas de colesterol são importantes para evitar doenças crônicas como a diabetes e a hipertensão. Outros testes importantes a serem realizados dizem respeito às doenças sexualmente transmissíveis, como o teste de HIV, hepatite B (HBsAg) e do vírus da hepatite C (anti-HCV). Outros cuidados, como autoexame de testículos e pênis, são importantes.

Os homens com mais de 50 anos e com sintomas de problemas na próstata, como dificuldade para urinar, jato urinário fraco ou sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, devem ir ao médico para investigar o problema. É possível que outras

doenças, como uma infecção urinária, estejam causando os sintomas. No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Em valores absolutos, é o sexto tipo mais comum no mundo e o mais prevalente em homens, representando cerca de 10% do total de cânceres.

**Alguns sintomas podem mostrar alterações do sistema reprodutor, principalmente na próstata. São eles:**

- Dificuldade para urinar;
- Necessidade de urinar mais vezes, principalmente à noite;
- Urgência para urinar;
- Dificuldade para iniciar ou parar o fluxo urinário;
- Jato urinário fraco, reduzido ou interrompido;
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga.

Além de avaliações de rotina, é importante manter um estilo de vida saudável no combate a problemas de saúde. Na prática, isso quer dizer que homens que realizam check-ups, fazem o tratamento de forma correta quando são diagnosticados com alguma patologia e seguem hábitos mais saudáveis tendem a ter uma vida mais longa.

**Fontes:**

<https://bvsmis.saude.gov.br/saude-do-homem-prevencao-e-fundamental-para-uma-vida-saudavel-2/>

<https://vidasaudavel.einstein.br/entenda-a-importancia-dos-cuidados-com-a-saude-do-homem/>

O NOSSO NÚMERO

**(45) 3277-8000**



é **WhatsApp**

Neste número você pode  
tirar **dúvidas** sobre:

- Coparticipação
- Alteração do Plano
- 2º Via de Boletó
- Reajuste do Plano
- Solicitações de Reembolso
- Agendamentos Núcleo de Atenção à Saúde - NAS
- Informações sobre Prestadores



e muito mais!

## CENTRO DE IMAGEM UNIMED

Com o objetivo de proporcionar maior segurança e excelência aos pacientes, o **Hospital Geral Unimed Toledo** agora conta com um Centro de Imagem completo, com equipamentos modernos e uma equipe de profissionais altamente capacitados.

Agende já o seu exame:

 **45 3379-7700**

