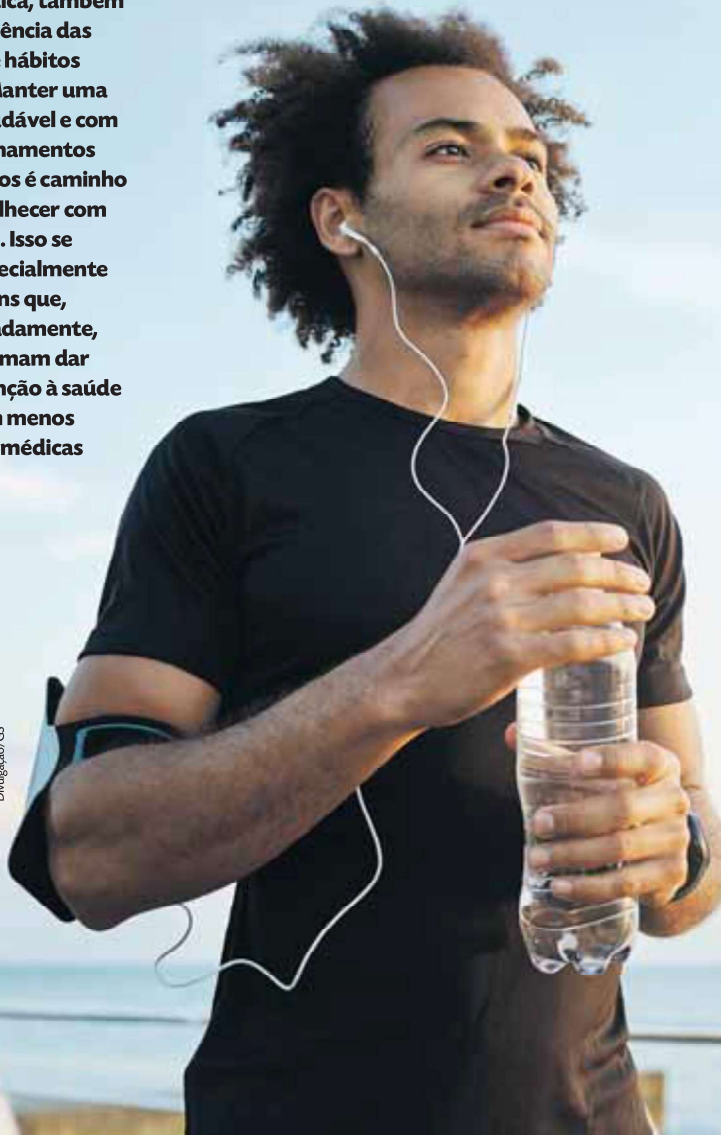


## Um dia para repensar a saúde dos homens

**Pesquisas apontam que saúde, muito mais que genética, também é consequência das escolhas e hábitos de vida. Manter uma rotina saudável e com acompanhamentos preventivos é caminho para envelhecer com qualidade. Isso se aplica especialmente aos homens que, comprovadamente, não costumam dar tanta atenção à saúde e realizam menos consultas médicas**

Divulgação/CS



### A conscientização como prática

Os homens brasileiros vivem, em média, sete anos a menos que as mulheres, conforme informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Entre as causas de morte prematura estão a violência, os acidentes de trânsito e doenças cardiovasculares e infartos. Por causa disso, se faz necessária a adoção de práticas de conscientização. No Brasil, evidencia-se o Dia Nacional do Homem, em 15 de julho, como uma oportunidade para trazer o assunto à tona e tentar mudar essa realidade. Desde 1992, a data tem servido para que empresas, instituições e órgãos governamentais invistam em campanhas com esse intuito.

Apesar de ter iniciado como uma brincadeira entre os membros da Ordem Nacional dos Escritores, esse dia tem se fixado como símbolo de reflexão sobre saúde e impulsionado ações que ampliam o acesso da comunidade masculina a atendimento médico, métodos diagnósticos e tratamento. Em 2009, por exemplo, o Ministério da Saúde implementou a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Um dos principais objetivos é promover ações que contribuam para a compreensão da realidade singular masculina e propiciar um melhor acolhimento no Sistema Único de Saúde (SUS).

Nesse aspecto, a coordenação de Saúde do Homem, ligada ao órgão, observa a importância de conscientizar o sexo masculino sobre a importância do autocuidado. Na prática, conforme mencionado pelo órgão, é preciso quebrar o mito de que "homem é forte o tempo todo". Afinal, muitas doenças podem ser evitadas, curadas ou controladas se prevenidas, diagnosticadas ou tratadas em tempo oportuno. Esse, inclusive, é um dos objetivos do Programa de Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos de Doenças (Promoprev), da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

Por meio dessa iniciativa, as operadoras cadastram seus diversos projetos de promoção à saúde em linhas de atenção que incluem a Saúde do Homem. Aquelas que contam com programas aprovados pela ANS recebem incentivos regulatórios. Já os beneficiários de planos de saúde que participam das iniciativas podem receber premiação e bonificação.

Outro dado importante são os 69 procedimentos ligados ao sistema genital e reprodutor masculino que constam no Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde da ANS, que incluem, entre outros, exames de próstata, reparação plástica e colocação de prótese peniana semirígida. Dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca) apontam que o câncer de próstata é a segunda maior causa de morte entre os homens e tem alto índice de cura, se diagnosticado precocemente. Além disso, com vistas a fortalecer a coordenação do cuidado, a ANS, através do Programa de Certificação de Boas Práticas em Atenção à Saúde, incentiva as operadoras a implantar redes de atenção ou linhas de cuidados certificados por entidades que ela reconhece. Uma delas é a OncoRede, que estabelece atenção integral para o câncer de próstata.



Clínica Capilar

**DNA VITAL**

Michele Cardoso



@clinica\_capilar

Paciente real, com 2 meses de tratamento. Cabelos mais fortes e presentes, bem controlados e autoestima renovada!

Terapia Capilar

SE CUIDA, CARA!



Aqui você encontra:

- AValiação TRICOSCÓPICA
- NUTRACÉUTICOS
- EXAMES DE MICROSCOPIA DE LUZ POLARIZADA
- TRATAMENTOS PARA TODAS AS DISPLASIAS

- COSMECÉUTICOS EXCLUSIVOS DO COURO CABELUDO E DOS FIOS
- PROTOCOLOS ESPECÍFICOS E PERSONALIZADOS
- RESULTADOS ASSERTIVOS



Rua 28 de Setembro, 36, Sala 502 - Centro Santa Cruz do Sul

51 99956-3641

## Atenção para as doenças mais comuns

## Câncer de próstata

O Instituto Nacional do Câncer (Inca) estima que no Brasil, no triênio de 2023 a 2025, ocorram 704 mil casos novos de câncer. O de próstata aparece em segundo lugar, com 72 mil casos previstos, o equivalente a 21%. Ainda não há resposta concreta para o aparecimento dessa doença nos homens, mas os médicos acreditam que esteja relacionada a fatores genéticos, bem como ao avanço da idade, visto que se manifesta com maior frequência após os 60 anos. Pelo fato de evoluir lentamente, muitos pacientes só percebem a patologia quando está em estado avançado, ocasionando dores na pélvis, nos ossos, nas costas, dificuldade para urinar e perda de peso, além de impotência sexual e incontinência urinária.

## Doenças cardiovasculares

Prejudicam o funcionamento dos vasos sanguíneos e do coração, comprometendo todo o sistema circulatório. As principais são o acidente vascular cerebral (AVC), o infarto, a pressão alta e a arritmia. O maior causador dessas doenças é o colesterol ruim, também chamado de LDL, que promove acúmulo de placas de gordura nas artérias, dificultando a passagem do sangue. Os sintomas mais comuns são cansaço frequente, hipertensão arterial, palpitações e dores torácicas.

## Câncer de pulmão

O Inca destaca que a taxa de mortalidade por câncer de pulmão é maior entre os homens. O tabagismo é uma das causas da

doença, que costuma ser agressiva e se espalha rapidamente pelos demais órgãos. Entre os sintomas estão escarro com sangue, tosse persistente, rouquidão, dor no peito, falta de ar, pneumonia recorrente, sensação de cansaço, perda de peso e de apetite.

## Diabetes

Acomete os homens com grande frequência e pode se manifestar a partir de um volume desproporcional de urina, vontade de beber água acima do normal, fome excessiva, emagrecimento, pele seca, visão embaçada e apatia. Entre os fatores que ocasionam o diabetes estão excesso de peso, pressão alta, predisposição genética, apneia do sono e sedentarismo. Identificar a doença no começo permite maior controle e eficiência da medicação, bem como o cuidado com a alimentação e a prática de exercícios físicos, benéficos para reduzir os efeitos da enfermidade.

## Doenças hepáticas

O fígado atua na digestão dos alimentos, na absorção de nutrientes para o bom funcionamento do corpo e na eliminação de agentes que possam afetar a saúde. Os maus hábitos alimentares e o consumo excessivo de álcool e tabaco podem acarretar doenças hepáticas, como cirrose e câncer de fígado. Os sinais mais frequentes dessas patologias são enjoo, vômito, dor de cabeça, urina escura, dor abdominal, pele e olhos amarelados e febre. O diagnóstico tardio pode levar à necessidade de um transplante do órgão.

Fonte: [www.vidasaudavel.einstein.br](http://www.vidasaudavel.einstein.br)

Divulgação/CS



R\$ 139,00    R\$ 309,00    R\$ 315,00    R\$ 325,00  
 R\$ 1.189,00    R\$ 1.119,00    R\$ 409,00    R\$ 409,00

EPICENTE SANCHE    LEVYS    RESUMO    VITTORIO VENETO    pierre cardin    Fasolo    HIGHSTILL    LUPO    Calvin Klein

**EDU STORE**  
 MODA MASCULINA

51 92003-8633  
 Edu.store.scs    Edu.store.scs  
 München Open Mall Rua Borges de Medeiros, 929 - Sala 35



- Urologista com foco em tratamento do câncer com cirurgias minimamente invasivas
- Endourologia para tratamentos de cálculos renais
- Cirurgia Robótica
- Cirurgia laser para hiperplasia da próstata



**ALEXANDRE L. AGRA**

UROLOGISTA

CRM 35977 | RQE 30287

**UNI-RIM CENTRO MÉDICO**

Rua Marechal Deodoro, 1015

Centro - Santa Cruz do Sul

(51) 3715.1039    (51) 98118.0340

@dralexandreagra



## Autocuidado também se estende ao visual

### Roupas e calçados

Fotos: Divulgação/CS



A combinação de suéteres com calças de sarja é uma aposta que não sai de moda e cria um visual elegante e confortável, especialmente para o inverno. Aliás, os suéteres, por si só, são peças versáteis e elegantes proporcionam conforto e estilo em qualquer ocasião. A dica é escolher cores que se complementem. Para completar o look é possível combinar calçados casuais ou formais, de acordo com a ocasião.

tável, especialmente para o inverno. Aliás, os suéteres, por si só, são peças versáteis e elegantes proporcionam conforto e estilo em qualquer ocasião. A dica é escolher cores que se complementem. Para completar o look é possível combinar calçados casuais ou formais, de acordo com a ocasião.

### Óculos solares



Entre os acessórios que não faltam no visual estão os óculos. As tendências de 2023 para os óculos solares masculinos incluem os modelos com lentes espelhadas, armações geométricas, transparentes e translúcidas. Outras apostas são as armações grossas, modelos oversized, lentes coloridas e armações tipo tartaruga, além dos clássicos esportivos. Estes garantem versatilidade, são confortáveis e ainda oferecem excelente proteção. A escolha, nesse caso, vai depender do estilo pessoal.

### Óculos de grau



Da mesma forma, os óculos de grau têm revelado tendências e estilos, através das mais diversas armações disponíveis no mercado. Seguem figurando como destaque ao longo deste ano as armações transparentes e translúcidas, as quadradas com hastes grossas, as de metal, as retrôs e geométricas, além das redondas e angulares. Tudo vai depender do gosto e do perfil de cada pessoa. Algumas armações, como a da foto em destaque, podem trazer mais leveza e até um toque poético ao visual.

### Relógios



Os relógios também fazem parte do universo masculino. Entre as novidades estão os modelos vintage, com um toque moderno, que trazem o estilo clássico, mas com design atualizado. Modelos com pulseira de couro e caixa de aço inoxidável são os mais procurados nessa categoria. Outras opções são os relógios com mostrador grande, os coloridos (seja todo ele ou em algum detalhe), os minimalistas e ainda os "inteligentes", com diversas funcionalidades, para quem gosta de tecnologia e praticidade.

### Dicas para manter a saúde em dia

- Priorizar uma alimentação saudável e equilibrada.
- Manter a hidratação.
- Evitar o tabagismo.
- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas.
- Ter uma rotina de atividades físicas.
- Garantir uma noite de sono tranquila.
- Reservar momentos para relaxar e curtir a vida.
- Visitar seu médico com frequência, mas sem deixar de buscar ajuda se algo estiver fora da normalidade.

Fonte: [www.gov.br](http://www.gov.br)

### Parabéns a todos os homens

Que buscam construir um futuro melhor para si, sua família e sua comunidade.

**BITENCOURT**  
CORRETORA DE SEGUROS

TRANQUILIDADE ABSOLUTA DESDE 1986

— SEGUROS PENSADOS PARA VOCÊ —  
Vida Saúde Dental Patrimonial

☎ 51 99754.1597 📞 51 3715.2213 📱 /bitencourtseguros

**EG**  
**DR. EDUARDO GRÖHS**  
UROLOGIA E MEDICINA SEXUAL MASCULINA  
CREMERS 23362 - TISBU RQE 15244

Disfunção Erétil  
Ejaculação Precoce  
Cirurgia Urológica  
Vasectomia  
Reposição Hormonal Masculina

Inscreva-se no canal **Urologia Sem Frescura**

Receba conteúdos semanais sobre Urologia e Saúde Sexual Masculina

(51) 3902-7919 51 99228-4554  
Rua Borges de Medeiros, 300 sala 803 - Santa Cruz do Sul

15 de julho  
**Dia do Homem**

É a hora certa para um presente da Kothe.

**k**  
**kothe**  
Qualidade de Ouro

Há mais de 80 anos, fazer parte da sua vida é nossa história.