



CARTILHA DE CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE DO HOMEM

**SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
DE SANTA CATARINA**

2025



GOVERNO DE
**SANTA
CATARINA**
SECRETARIA DA SAÚDE



“

“A saúde é prioridade em Santa Catarina, estamos trabalhando muito para garantir o acesso aos exames e procedimentos em todas as regiões. Por isso, estamos revitalizando hospitais, ampliando a capacidade instalada, abrindo leitos e levando a saúde mais para perto das pessoas. E quando falamos da saúde do homem, não é diferente, para ele poder cuidar da sua família, o homem também precisa se cuidar.”

Jorginho Mello

Governador do Estado de Santa Catarina



“

“O mês de novembro é dedicado para fortalecermos as ações e conscientizar os homens para que cuidem de sua saúde e realizem exames periódicos. O câncer de próstata é o mais incidente na população masculina do país, mas se for diagnosticado precocemente, as chances de cura são muito maiores. Por isso, queremos orientar os homens para que procurem o atendimento correto.”

Diogo Demarchi Silva

Secretário

de

Estado

da

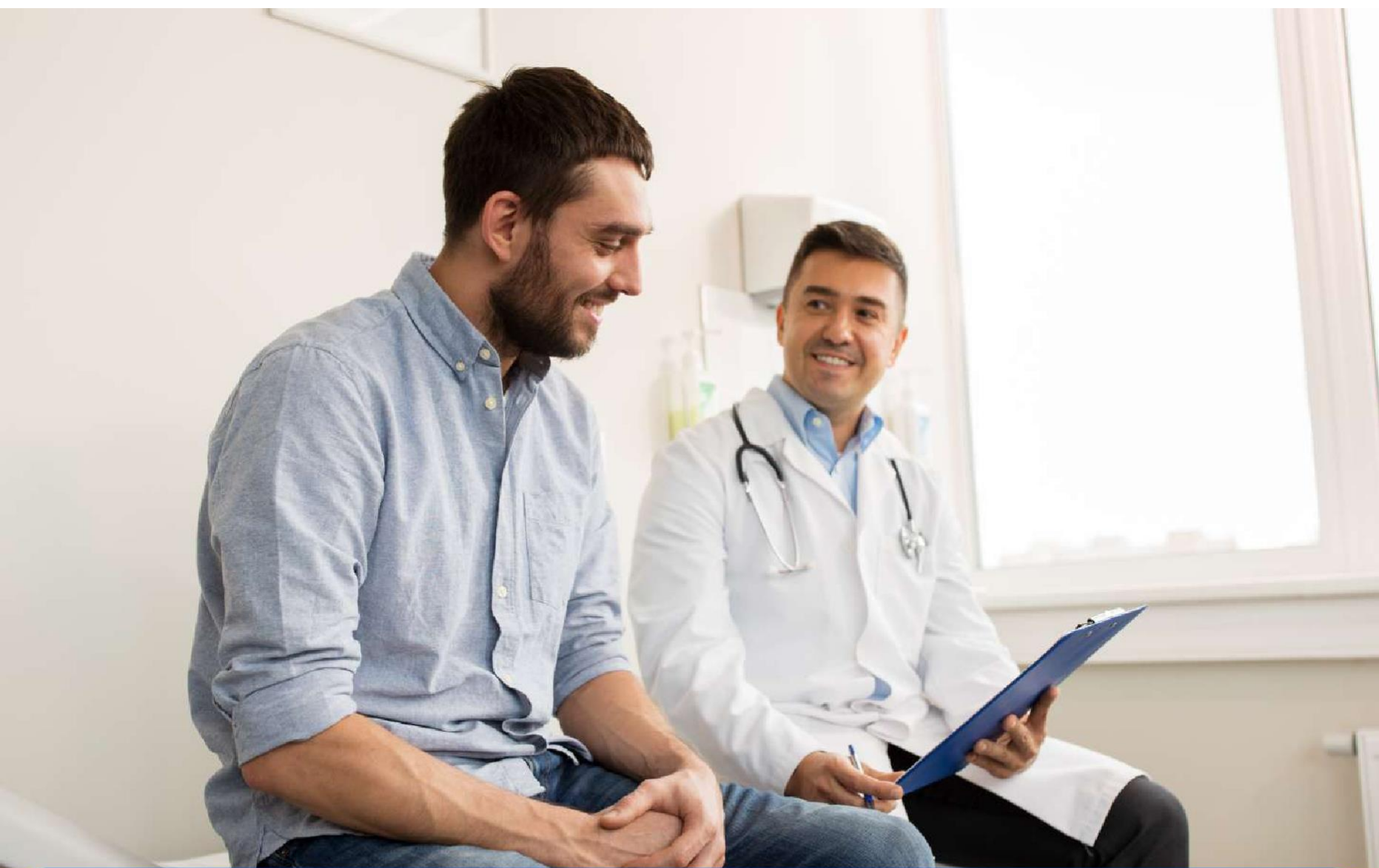
Saúde

PREVENÇÃO É A VERDADEIRA FORÇA: ASSUMA O CONTROLE DA SUA SAÚDE!

A saúde do homem está associada a um modelo cultural que preconiza que os homens não cuidam de si.

Infelizmente, muitos homens ainda resistem em buscar orientação de saúde e a realizar acompanhamentos preventivos, o que pode levar a diagnósticos tardios e complicações que poderiam ser evitadas.

Lembre-se: cuidar da saúde é um compromisso de todos.



CUIDAR DA SUA SAÚDE É UM SINAL DE FORÇA: INFORME-SE E PREVINA-SE!

O Brasil é o único país da América Latina com uma política de saúde específica para a população masculina: A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH).

- 1 Acesso e Acolhimento:** objetiva reorganizar as ações de saúde, por meio de uma proposta inclusiva, na qual os homens considerem os serviços de saúde também como espaços masculinos e, por sua vez, os serviços reconheçam os homens como sujeitos que necessitam de cuidados e acesso à saúde;
- 2 Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva:** promove a abordagem às questões sobre a sexualidade masculina, nos campos psicológico, biológico e social. Busca respeitar o direito e a vontade do indivíduo de planejar, ou não, ter filhos;
- 3 Paternidade e Cuidado:** busca sensibilizar gestores (as), profissionais de saúde e a sociedade em geral sobre os benefícios da participação ativa dos homens no exercício da paternidade em todas as fases da gestação e nas ações de cuidado com seus (suas) filhos (as), destacando como esta participação pode contribuir a saúde, bem-estar e fortalecimento de vínculos saudáveis entre crianças, homens e suas (seus) parceiras (os);
- 4 Doenças prevalentes na população masculina:** reforça a importância da atenção primária no cuidado à saúde dos homens, facilitando e garantindo o acesso e a qualidade dos cuidados necessários para lidar com fatores de risco de doenças e agravos à saúde mais prevalentes na população masculina;

5

Prevenção de Violências e Acidentes: visa a conscientização sobre a relação significativa entre a população masculina e violências e acidentes. Propõe estratégias preventivas na saúde, envolvendo profissionais e gestores de saúde e toda a comunidade.

No eixo Paternidade, a estratégia do Guia Pré-Natal do Parceiro é uma ação de promoção da melhoria e da saúde geral dos homens e das famílias, objetivando estimular o envolvimento consciente e ativo de homens em todas as atividades voltadas ao planejamento reprodutivo. Inclusive, a popularmente conhecida como a Lei do Acompanhante, Lei n.º 11.108/2005, garante a presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto se for escolha da gestante.

No Guia Pré-natal do Parceiro também estão previstos a realização de exames como teste rápido para HIV, Sífilis, além de hemograma, glicemia, colesterol entre outros.

A consulta é um atendimento individual e, portanto, a participação de acompanhante só deve ocorrer com o consentimento do usuário.



“CUIDAR DA SAÚDE É UM ATO DE CORAGEM: O HOMEM QUE SE CUIDA, SE VALORIZA”!

Tabagismo é um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e sua prevalência entre os homens é particularmente preocupante. O uso de produtos de tabaco, como cigarros, charutos, tabaco de cachimbo, narguilé está associado a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, câncer de pulmão, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) e outros tipos de câncer.

Os homens têm uma taxa de tabagismo atribuída a fatores culturais, sociais e comportamentais. Além dos riscos à saúde individual, o tabagismo entre homens tem implicações sociais e econômicas. Os custos com tratamentos de saúde relacionados a doenças com tabaco podem ser significativos, tanto para os indivíduos quanto para o sistema de saúde pública. Além disso, o tabagismo também afeta a qualidade de vida, levando a limitações na capacidade física e à redução da expectativa de vida.

A cessação traz benefícios significativos para a saúde, independentemente da idade em que abandonam o hábito. Os recursos disponíveis, como terapia comportamental, medicamentos e grupos de apoio, podem aumentar as chances de sucesso nesse processo. A prevenção do tabagismo e a promoção de estilos de vida saudáveis são essenciais para melhorar a saúde e garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações.

Busque apoio no serviço de saúde e organizações como Alcoólicos Anônimos (AA) que oferecem suporte.



FORTE DE CORPO, SAUDÁVEL DE MENTE: PRIORIZE SUA SAÚDE!

Obesidade é uma doença que envolve fatores genéticos e de estilo de vida e requer conscientização, suporte e acesso a recursos de saúde. A promoção de hábitos saudáveis e a criação de ambientes que incentivem um estilo de vida ativo são fundamentais na luta contra a obesidade.

O diagnóstico da obesidade é feito por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), onde um IMC igual ou superior (≥ 30) é considerado obesidade. Orienta-se, em homens, manter a cintura abdominal abaixo de 102 cm. No entanto, outros fatores como a distribuição de gordura corporal e a saúde geral também são importantes.

A predisposição genética pode influenciar a forma como o corpo armazena gordura e a forma como o metabolismo funciona. A obesidade pode afetar a vida social e profissional, levando a discriminação e estigmatização.

Adotar uma **alimentação equilibrada** é de grande importância:

- 1** Inclua uma variedade de frutas e vegetais coloridos para garantir a ingestão de vitaminas e minerais essenciais.
- 2** Se consumir álcool, faça-o com moderação.
- 3** Planeje suas refeições para evitar escolhas impulsivas e garantir uma dieta equilibrada.
- 4** Preste atenção aos sinais de fome e saciedade. Comer devagar pode ajudar a perceber quando você está satisfeito.
- 5** Evite produtos industrializados.



**FIQUE
ATENTO
AOS SEUS
HABITOS.**

A prática regular de atividade física é fundamental. Além de combater o sedentarismo, o aumento de peso e a obesidade, também é uma grande aliada da saúde mental.

A recomendação é 150 minutos de atividade moderada por semana!

A **terapia** é um grande suporte para ajudar a abordar questões emocionais relacionadas à alimentação que podem desencadear transtornos alimentares.

Em casos graves, medicamentos ou cirurgia bariátrica podem ser opções a serem consideradas.

Adotar essas práticas pode ajudar a promover a saúde geral, aumentar a energia e reduzir o risco de doenças crônicas.

Acidentes de Trânsito: Segundo dados do Departamento Nacional de Trânsito, 89% dos acidentes são causados por homens e 73% das mortes no trânsito são de homens. A Organização Mundial de Saúde constatou que no mundo, 73% das mortes em acidentes na estrada são de homens jovens, com menos de 25 anos.

Usar cinto de segurança, direção defensiva e seguir as normas de trânsito, reduz os acidentes com mortes e/ou mutilações.

HOMEM SAUDÁVEL, VIDA PLENA: PREVENIR É A MELHOR ATITUDE!

Câncer de próstata se desenvolve na próstata, uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino e está localizada abaixo da bexiga e a frente do reto. É uma condição séria e uma das formas mais comuns de câncer entre os homens.

Sintomas

Nos estágios iniciais, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Quando os sintomas aparecem, podem incluir:

- 1 Dificuldade para urinar;
- 2 Sangue na urina ou no sêmen;
- 3 Dor na região pélvica ou nas costas;
- 4 Disfunção erétil.

IMPORTANTE!
Na presença
dos sinais e sintomas,
procure uma Unidade
Básica de Saúde.

O **diagnóstico** é feito por meio de:



- > **Exame de Sangue:** O teste de PSA (Antígeno Prostático Específico) mede os níveis de uma proteína que pode estar elevada em casos de câncer.
- > **Exame de Toque Retal:** Para avaliar a próstata.
- > **Biópsia:** Se os testes iniciais indicaram a presença de câncer, uma biópsia pode ser realizada para confirmar o diagnóstico.

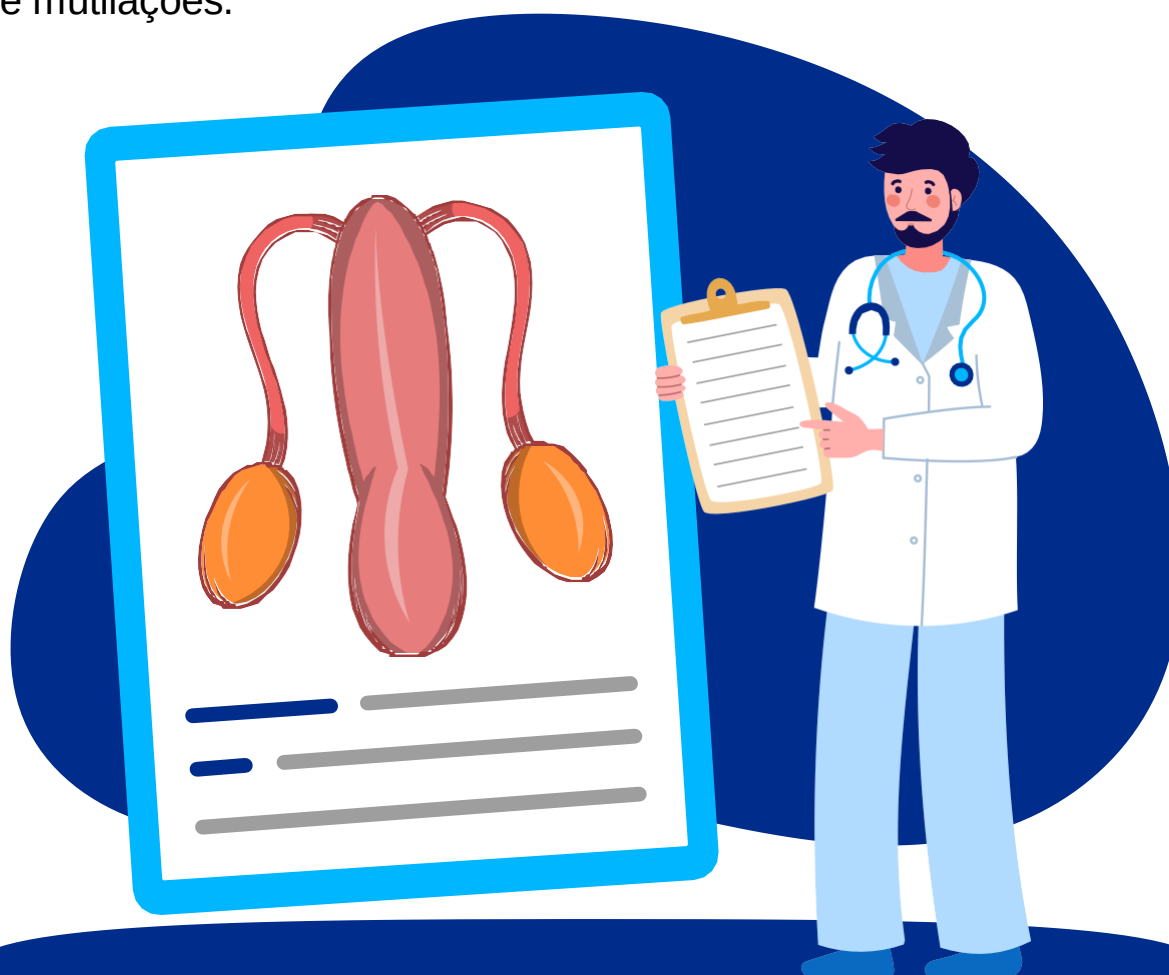
A conscientização sobre os fatores de risco e a importância de exames regulares é decisivo para a detecção precoce.

SAÚDE MASCULINA: O PRIMEIRO PASSO É CUIDAR DE SI MESMO!

Câncer de pênis Embora se trate de um problema pouco discutido, o câncer de pênis causa sérios problemas em razão do diagnóstico tardio. É uma doença agressiva e mutiladora que afeta a autoestima, com repercussões psicológicas e funcionais, que dificultam a reabilitação e a reinserção social.

Manifesta-se por lesões e alterações de coloração, em forma de ferida ou úlcera persistente ou tumoração situada na glândula (cabeça do pênis), no prepúcio ou no corpo do pênis e/ou nos gânglios inguinais. Em geral, a sintomatologia inclui sangramento e mau cheiro da genitália.

Por se tratar de um acometimento relacionado ao órgão genital e devido ao estigma social e cultural, os homens procuram menos os serviços de saúde. Além disso, existe o medo do diagnóstico de câncer, comumente associado à morte, a tratamentos dolorosos e mutilações.



Prevenção

A falta de informação é um dos entraves para a prevenção da doença, uma vez que existe uma dificuldade de acesso à informação e de educação, incluindo os hábitos de higiene correta.

Ações que ajudam na prevenção do câncer de pênis:

- Limpeza adequada do pênis com água e sabão puxando o prepúcio para higiene da glândula;
- A limpeza deve ser realizada rigorosamente todos os dias e após as relações sexuais;
- Realização da postectomia (retirada do prepúcio) quando essa pele que encobre a cabeça do pênis e não permite a higienização correta;
- Uso de preservativo para evitar contaminação por doenças sexualmente transmissíveis.

**ESCOLHA A PREVENÇÃO! MANter
CONSULTAS MÉDICAS REGULARES AJUDA A
DETECTAR DOENÇAS EM ESTÁGIOS INICIAIS.**

**O DIAGNÓSTICO PRECOCE É FUNDAMENTAL
PARA UM TRATAMENTO MENOS INVASIVO E
MAIORES CHANCES DE CURA.**

NÃO DEIXE PARA AMANHÃ: A SAÚDE MASCULINA COMEÇA HOJE!

Existem mais de 200 tipos diferentes de HPV, sendo que cerca de 40 tipos podem infectar o trato ano-genital.

A vacina contra HPV é uma importante aliada na prevenção do câncer. Em homens, a vacina protege principalmente contra o câncer de pênis, ânus, boca e garganta, bem como o surgimento de verrugas genitais. A melhor maneira de prevenir o HPV é ser vacinado antes de iniciar a atividade sexual. A população-alvo principal para a vacinação são meninos e meninas de 9 a 14 anos antes de se tornarem sexualmente ativos.

Vacine seu filho. A vacina contra HPV é uma ferramenta fundamental na prevenção de câncer!

CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM

Conheça seus direitos! Se um médico suspeitar de câncer, a **Lei 13.896/19** assegura que você tem direito a realizar os exames que confirmam ou descartam o diagnóstico em até 30 dias Sistema Único de Saúde (SUS).

Essa medida é fundamental para um diagnóstico precoce que aumentam as chances de cura.

Ta garantido! Se um câncer for diagnosticado, o tratamento deve começar em até 60 dias. É isso que garante a **Lei 12.732/12**. Atenção: tratamento de câncer significa realização da cirurgia, início da radioterapia ou da quimioterapia. Consulta não é tratamento!



SEJA O HERÓI DA SUA SAÚDE: INFORMAÇÕES QUE SALVAM VIDAS!

A saúde sexual e reprodutiva do homem envolve diversos aspectos físicos, emocionais e sociais. Aqui estão alguns pontos-chave:

Saúde Sexual

- **Disfunção erétil:** Problemas de ereção podem ser causados por fatores físicos (como diabetes, hipertensão) ou psicológicos (ansiedade, estresse).
- **Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs):** A prevenção é essencial em todas as idades. O uso de preservativos e exames regulares são recomendados.
- **Saúde Mental:** O bem-estar emocional afeta a vida sexual. Questões como depressão e ansiedade podem impactar a libido e a função sexual.

Saúde Reprodutiva

- **Fertilidade:** Problemas de fertilidade podem estar relacionados a fatores como varicocele, baixa contagem de espermatozoides e fatores hormonais.
- **Exames de Rotina:** Consultas médicas regulares e exames de sêmen ajudam a monitorar a saúde reprodutiva.
- **Estilo de Vida:** Alimentação saudável, exercícios regulares e evitar substâncias nocivas (como tabaco e álcool) são importantes para manter a fertilidade.

Educação Sexual

- **Informação:** Ter acesso a informações corretas sobre sexualidade é fundamental para fazer escolhas saudáveis.
- **Comunicação:** Conversar abertamente com parceiros/e ou parceiras sobre desejos, limites e preocupações é crucial para uma vida sexual saudável.



VASECTOMIA TAMBÉM TEM LEI!

A **Lei nº 14.443**, sancionada em 2022, reduziu a idade mínima para esterilização voluntária, de 25 para 21 anos, para homens e mulheres com capacidade civil plena. O SUS oferece a cirurgia de vasectomia gratuitamente em unidades de saúde de todos os estados brasileiros. No entanto, não há disponibilidade para a cirurgia de reversão, caso o paciente se arrependa.

O procedimento leva de 15 a 20 minutos, anestesia local sem necessidade de internação. Para uma boa recuperação, o paciente deve fazer repouso, principalmente no dia do procedimento.

Procure uma unidade de saúde para informações.

Cuidar da saúde sexual e reprodutiva é vital para o bem-estar geral dos homens. Se houver preocupações específicas, busque orientação de um profissional da saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde do Homem. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem>.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA). Câncer de Próstata. Disponível em:

<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia para a atenção pré-natal: para profissionais de saúde. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_pre_natal_profissionais_saude_1ed.pdf.

BRASIL. Ministério da Saúde. Câncer de Pênis. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-penis>.

MSD MANUALS. Conhecimento médico global. Disponível em:

<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/resourcespages/global-medical-knowledge>.

SANTA CATARINA. Secretaria de Estado da Saúde. Portal da Saúde. Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/>.

BRASIL. Lei nº 11.108, de 7 de abril de 2005. Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS. Disponível em:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes.

Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_saude_homem.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Cancro Mole. Disponível em: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/ist/cancro-mole>.



FICHA TÉCNICA

Governo do Estado de Santa Catarina
Jorginho Mello

Secretário de Estado da Saúde
Diogo Demarchi Silva

Superintendência de Atenção à Saúde
Willian Westphal

Diretoria de Atenção Primária à Saúde
Angela Maria Blatt Ortiga

Gerência de Atenção, Promoção e Prevenção à Saúde
Maria Catarina Da Rosa

Referência Técnica Estadual da Saúde do Homem
Leonilda De Fátima Gonçalves

Área Técnica de Promoção à Saúde e Atenção às
Condições Crônicas do Adulto e da Pessoa Idosa
Priscila Juceli Romanoski

Revisão e Diagramação
**Assessoria de Comunicação da Secretaria
de Estado da Saúde**

Silviane Mannrich

Sid Macedo

Gabriela Ressel

Caroliny Nascimento

Ana Melhado

Robson Valverde

Josiane Ribeiro

Silvestre Lacerda



GOVERNO DE
**SANTA
CATARINA**
SECRETARIA DA SAÚDE