



Autocuidado: uma medida saúdável para o homem

Enf^a Amanda Gonçalves
Esp. em Saúde do Adulto
e Idoso - UFF

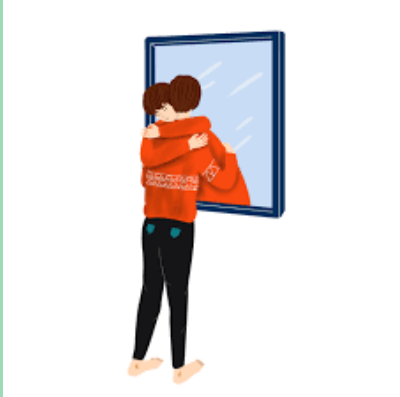




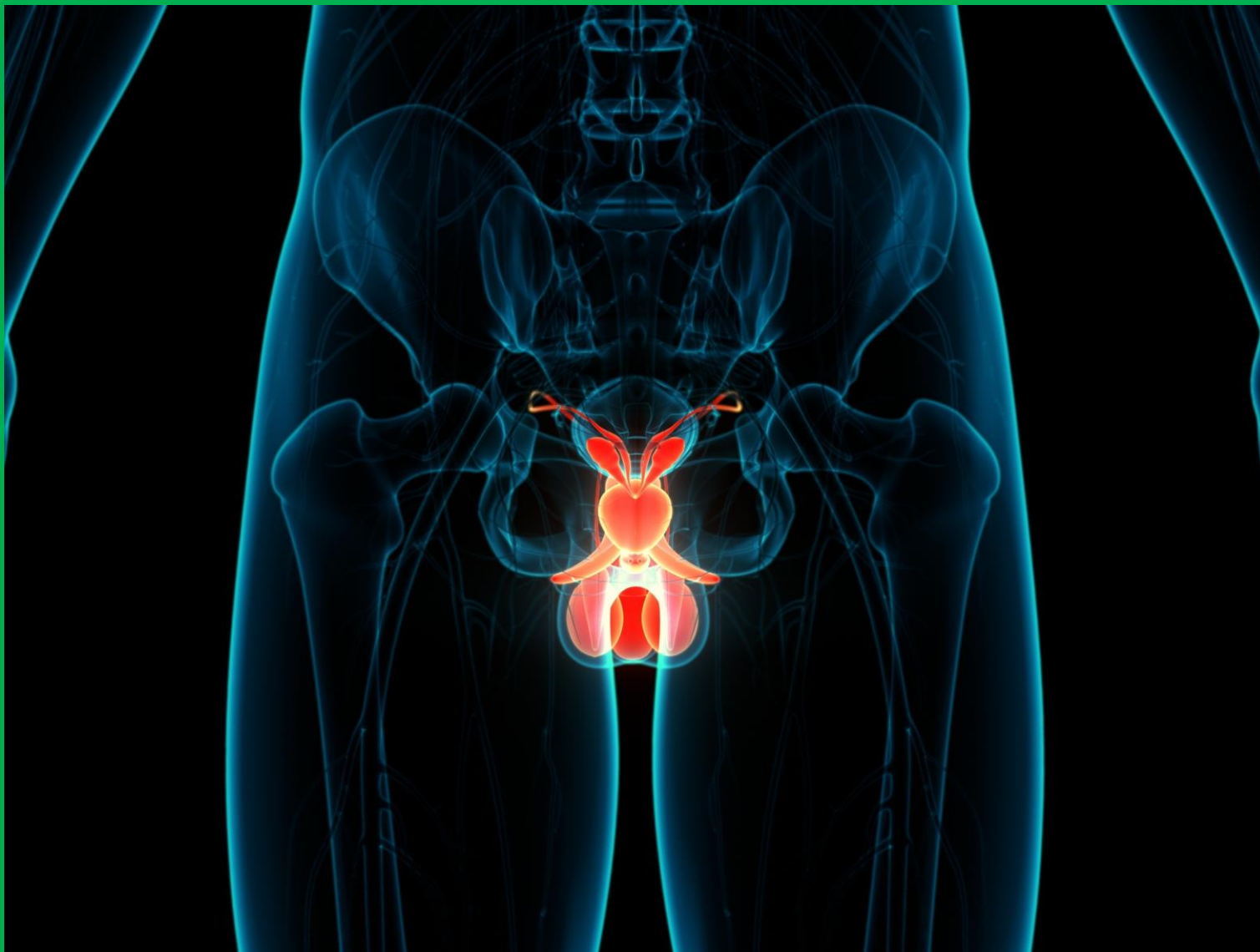
Autocuidado

Conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida para si mesmo.

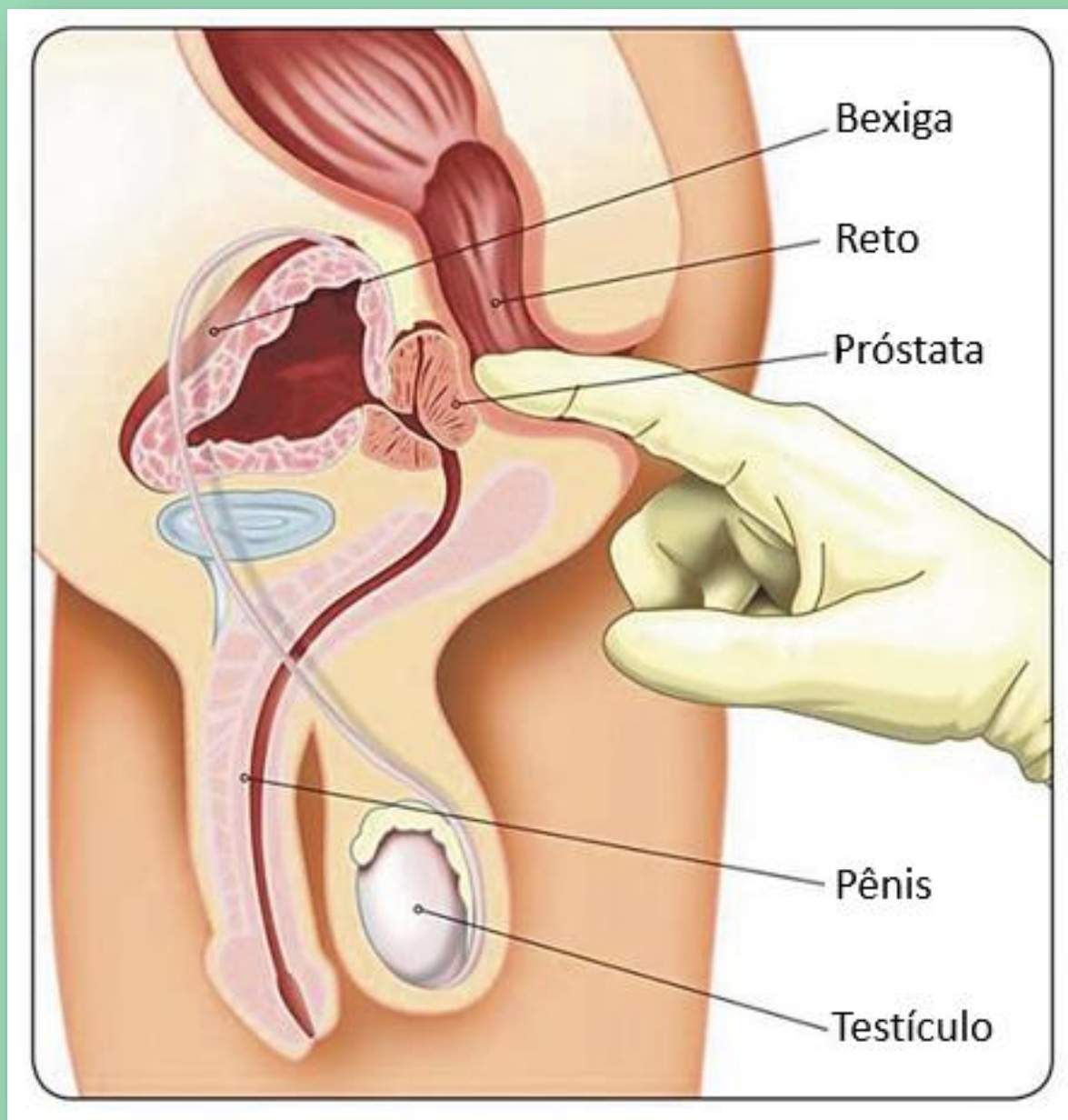




- ☐ Busque seu peso ideal
- ☐ Pratique exercícios regularmente
- ☐ Tenha interações sociais
- ☐ Cultive a sua espiritualidade
- ☐ Pratique o autoconhecimento



Doenças da próstata



A principal função da próstata é produzir uma secreção que serve de proteção para os espermatozoides.



PROSTATITE

Inflamação da próstata que pode ocorrer subitamente decorrente de uma infecção bacteriana ou permanecer dormente por meses sem causar sintomas.

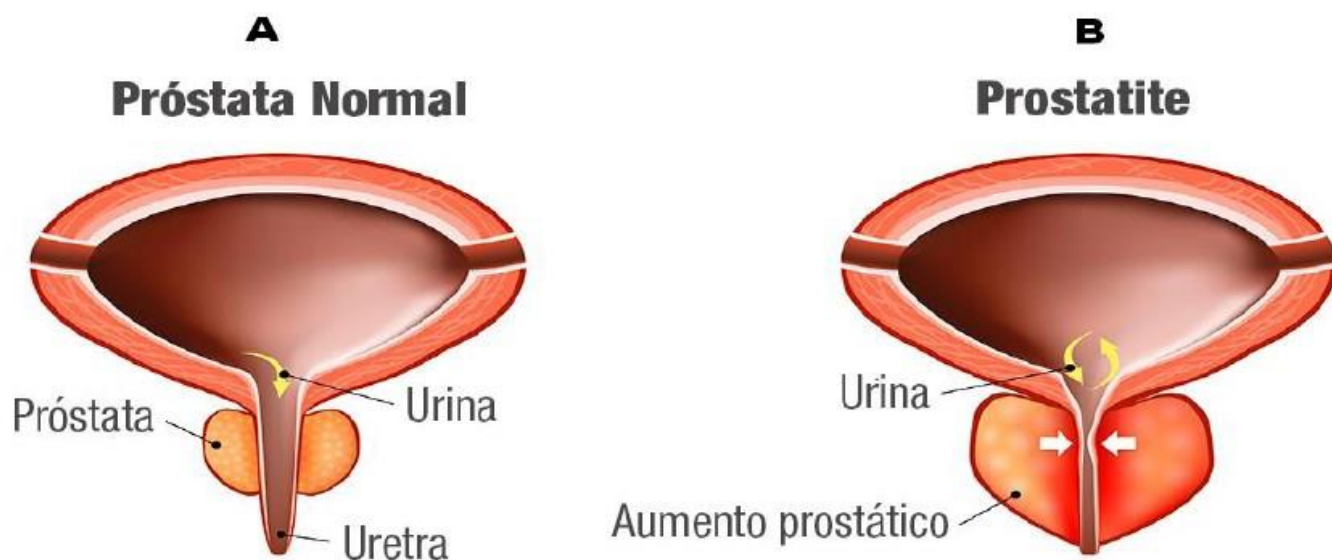


Figura 1: Anatomia da próstata normal (A) e com Prostatite (B).



Sintomas:

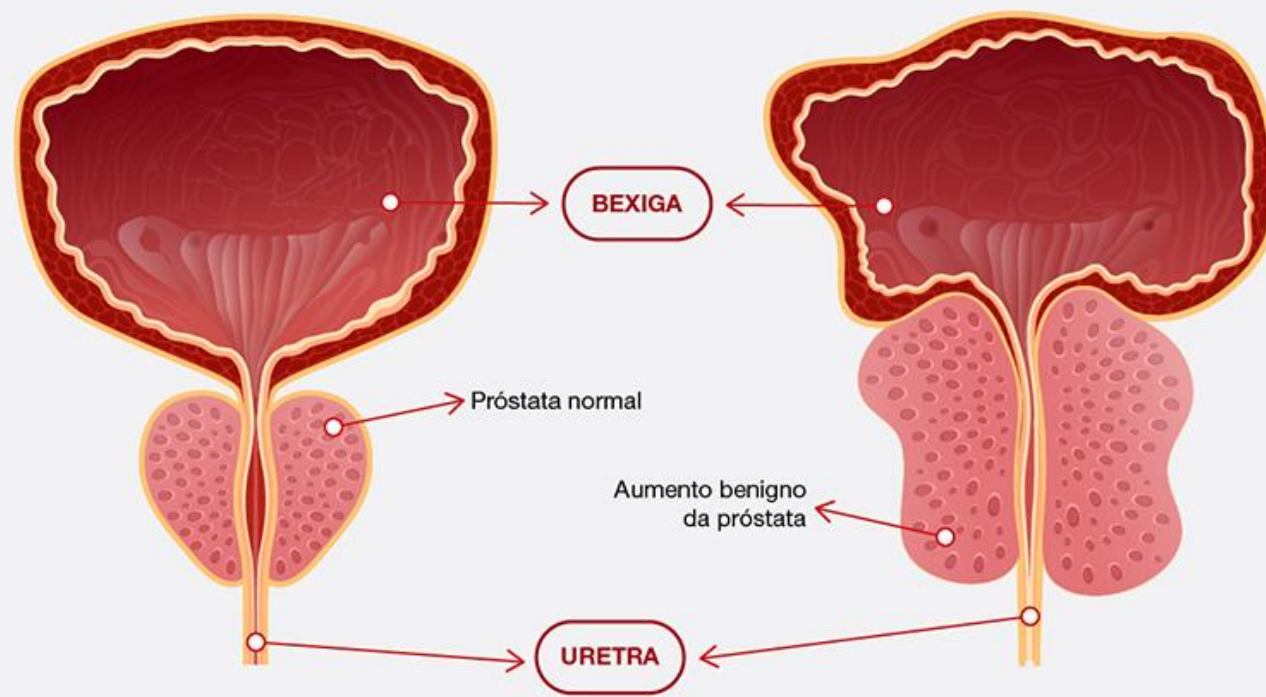
- ☐ Dificuldade de urinar
- ☐ Dor na região genital
- ☐ Urina turva
- ☐ Febre e/ou calafrios
- ☐ Vontade frequente de urinar



Hiperplasia Prostática Benigna

- ☐ Aumento do volume da próstata;
- ☐ Comum em homens acima dos 50 anos
- ☐ Aumento da frequência urinária de dia e à noite
- ☐ Urgência urinária
- ☐ Dificuldade para iniciar a micção
- ☐ Fluxo urinário fraco ou jato que interrompe e recomeça
- ☐ Gotejamento no final da micção
- ☐ Dor durante a micção

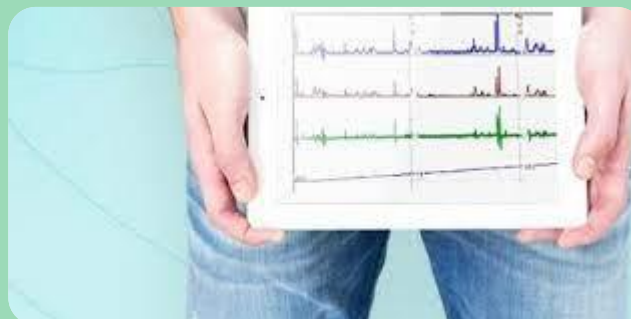
HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA





Toque Retal: O médico avalia o tamanho, forma e textura da próstata.

Urofluxometria: exame não invasivo que consiste na medição do fluxo de urina



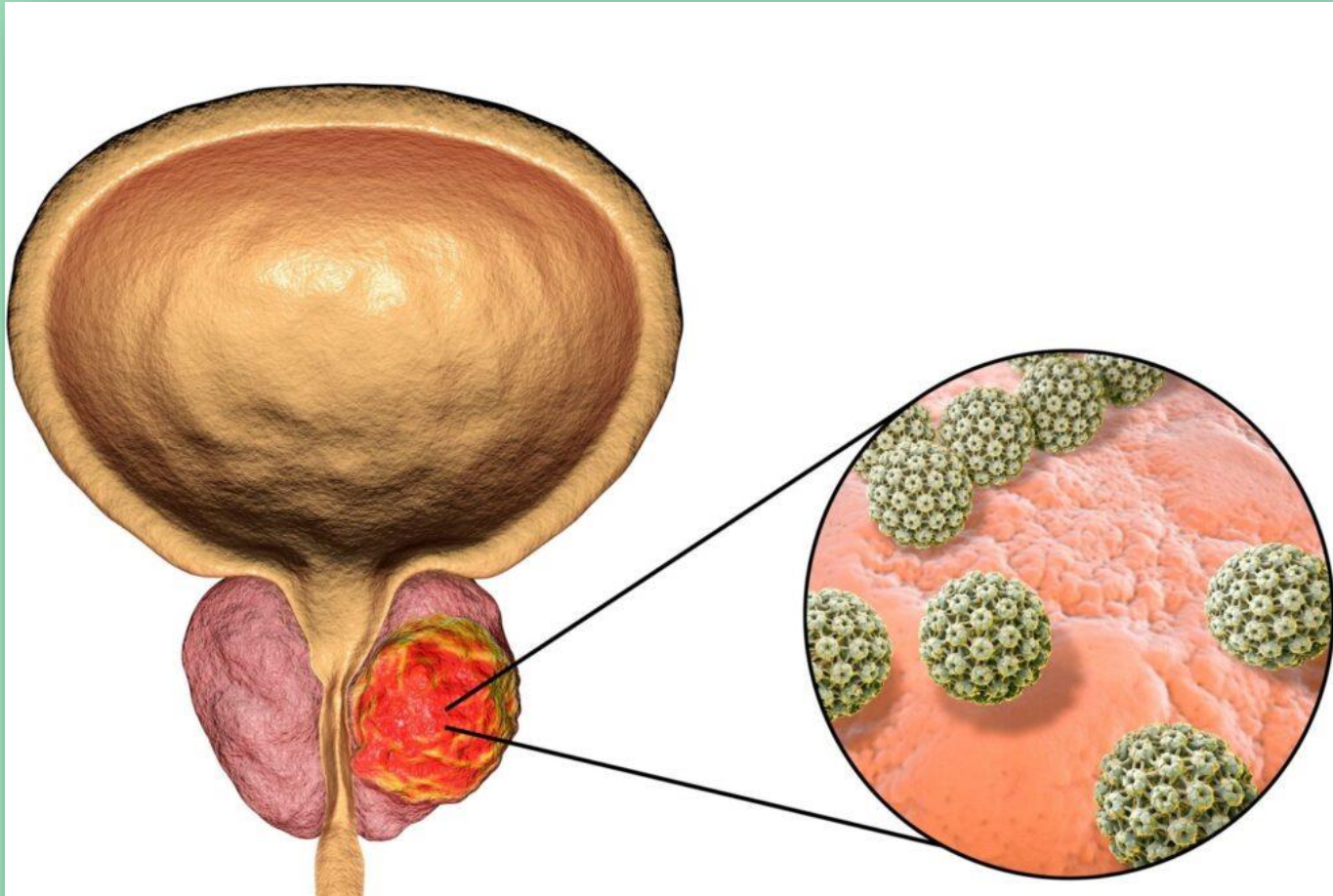
Dosagem de PSA: Mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata.

Diagnóstico

Os riscos desses exames estão relacionados às consequências dos seus resultados e não à sua realização



Câncer de Próstata



- ❑ 2º tipo de câncer mais comum em homens
- ❑ 75% dos casos ocorrem após os 65 anos
- ❑ Na fase inicial não costuma apresentar sintomas
- ❑ Indicado que homens a partir dos 50 anos realizem o PSA e o exame de toque.



Câncer de Próstata



- Tipo de câncer mais comum entre os homens



- 90% de chance de cura se diagnosticado na fase inicial



- Um em cada seis homens é alvo da doença



- $\frac{3}{4}$ dos casos ocorrem a partir dos 65 anos.



- Previsão no Brasil segundo o INCA para o triênio 2023-2025





FATORES DE RISCO

Idade

O risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.



História de câncer na família

Homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.



Sobrepeso e obesidade

Estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado.



TRATAMENTO

- Depende do estado de saúde atual
- Estadiamento da doença
- Expectativa de vida

Algumas opções de tratamento:

- ☐ Quimioterapia
- ☐ Radioterapia
- ☐ Cirurgia radical
- ☐ Terapia hormonal



E MAIS...



- ☐ Câncer de pênis
- ☐ Câncer de testículo
- ☐ Bexiga Hiperativa
- ☐ Incontinência urinária

Bexiga normal

Bexiga hiperativa

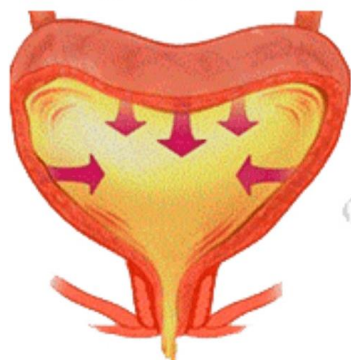
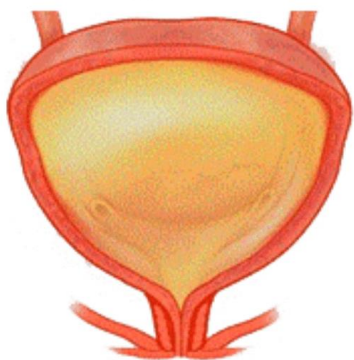


Figura 1. Bexiga hiperativa: contrações da musculatura da bexiga indesejadas



NÓDULOS INDOLORES



UM TESTÍCULO MENOR
DO QUE O OUTRO



UM TESTÍCULO MAIS DURO
DO QUE O OUTRO



DOR NO TESTÍCULO



“Síndrome do Super Homem”





- ☐ Buscam menos o serviço de saúde
- ☐ Realizam menos consulta com especialista (Urologista)
- ☐ Buscam o serviço de saúde apenas quando sente algum sintoma insuportável

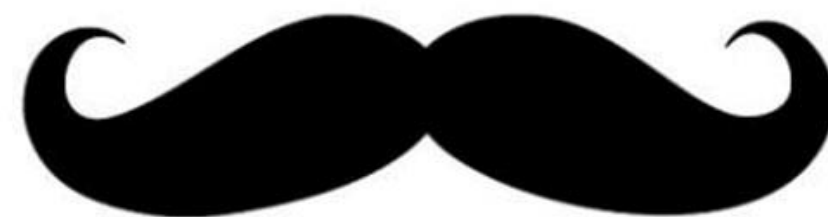


Enfª Amanda Gonçalves
Esp. em Saúde do Adulto e Idoso – UFF

Contato:

 Amanda Gonçalves

 21 9 9442 7765



FELIZ DIA DO HOMEM