

# Autocuidado: uma medida saudável para o homem

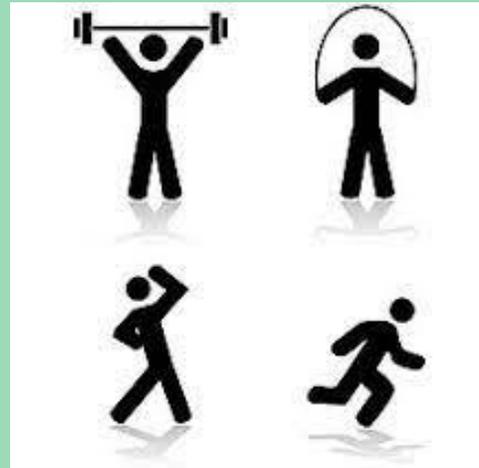
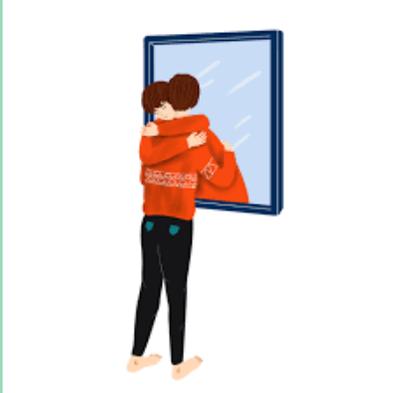
Enf<sup>a</sup> Amanda Gonçalves  
Esp. em Saúde do Adulto  
e Idoso - UFF



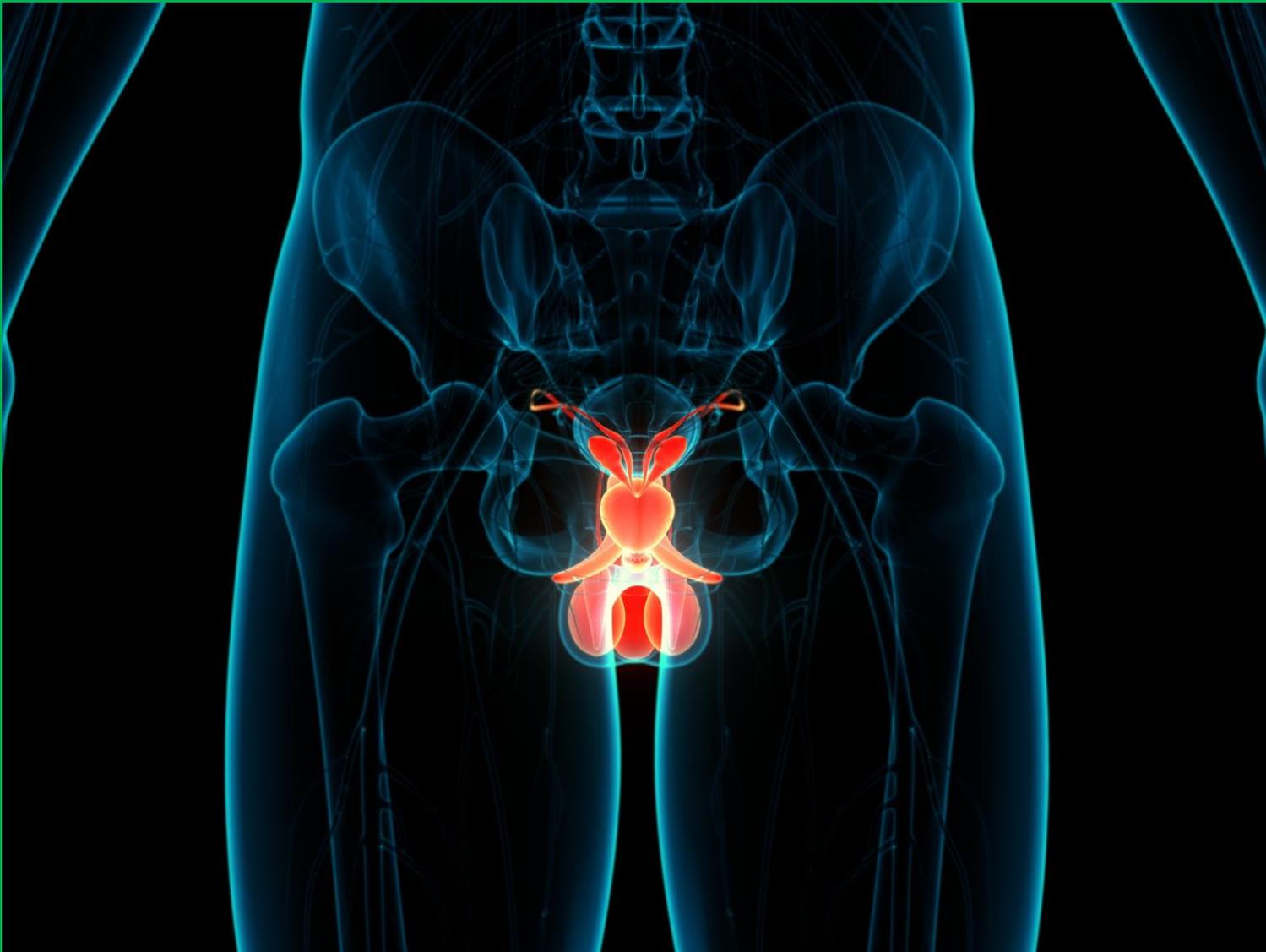


## Autocuidado

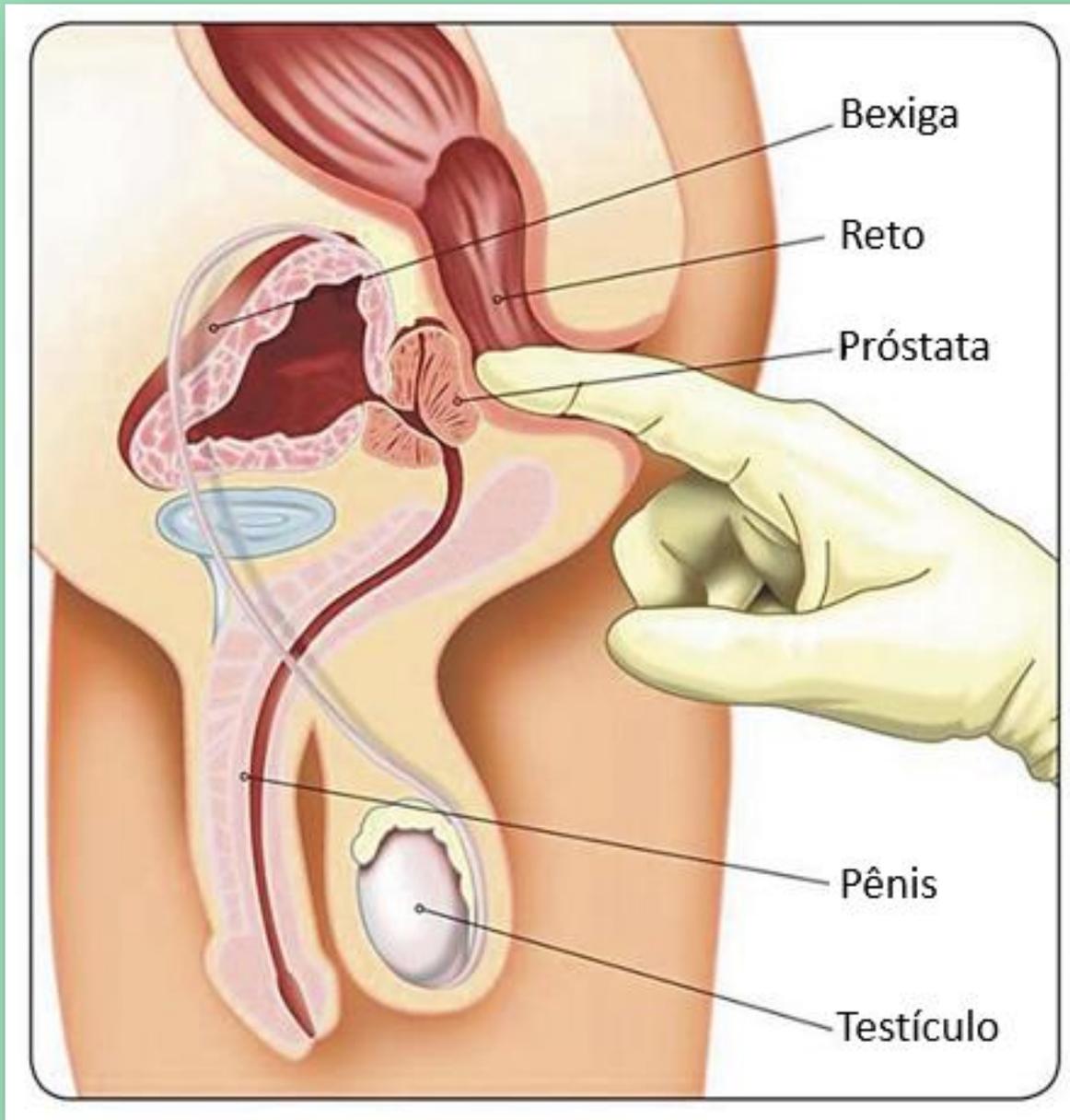
Conjunto de ações que cada indivíduo exerce para cuidar de si e promover melhor qualidade de vida para si mesmo.



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



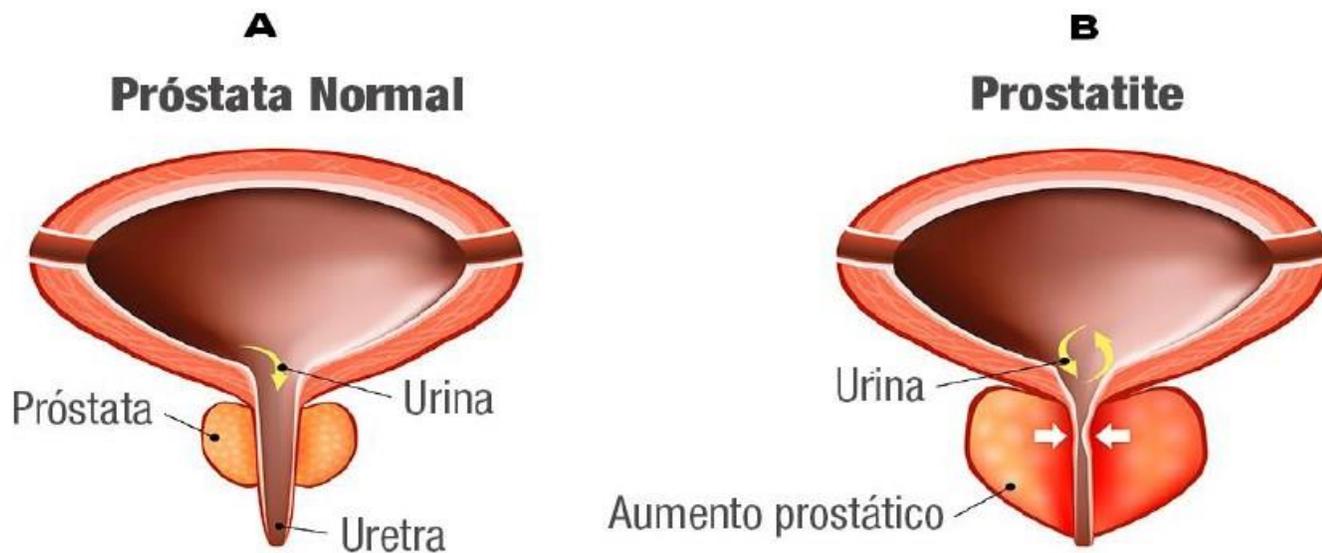
# Doenças da próstata



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



## PROSTATITE



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

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

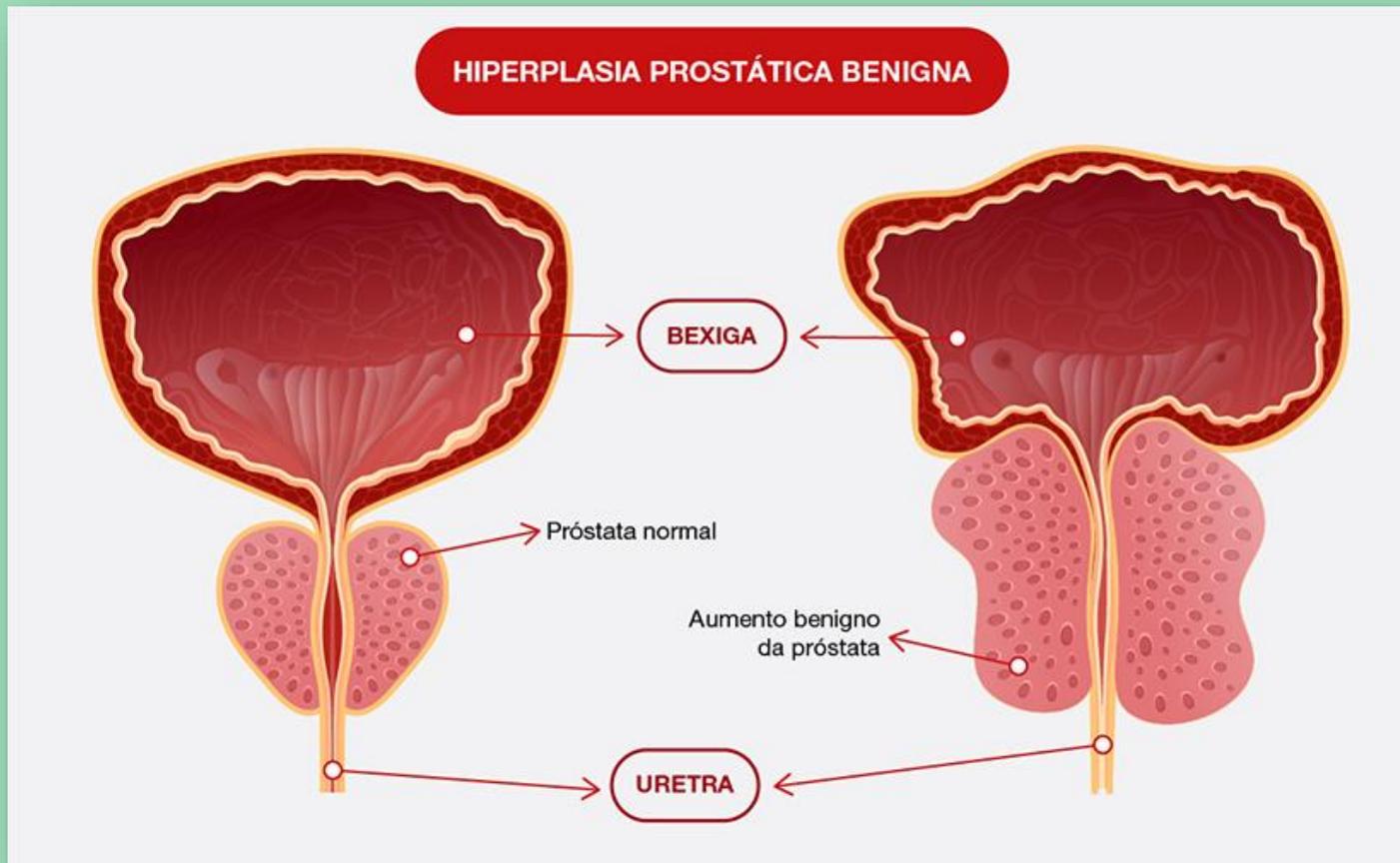


## Sintomas:

- 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



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.

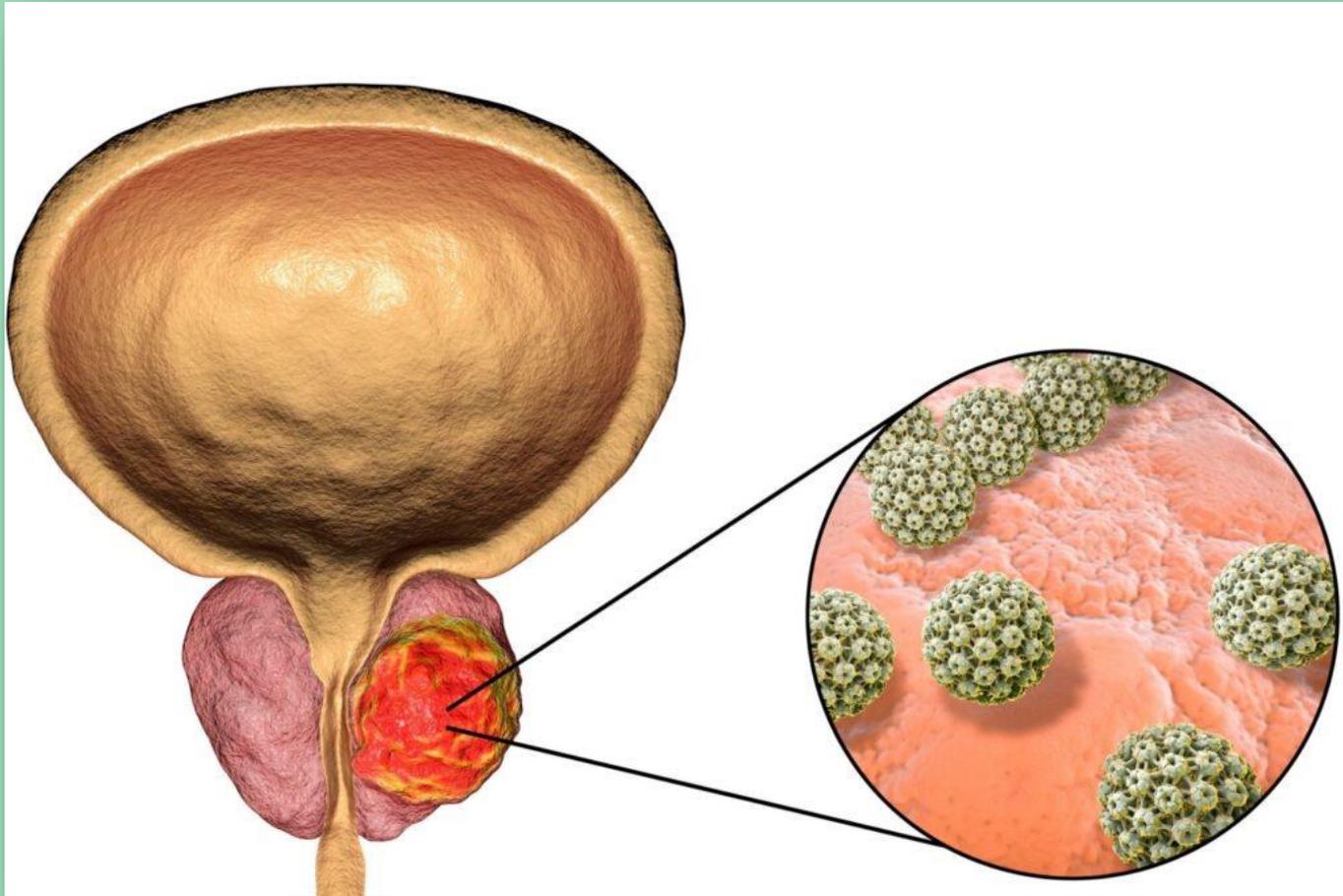


## Diagnóstico

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...



Campanha  
**Câncer de Pênis**  
**zero**  
**Água e sabão:**  
**é a melhor prevenção**

A prevenção ainda é o maior remédio para o câncer de pênis, que representa 2% dos tipos de câncer que atingem os homens no Brasil, levando a cerca de mil amputações do órgão todos os anos, segundo o Data/SUS.

A doença é um tumor maligno que se desenvolve, em geral dos 40 aos 50 anos de idade.

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

**Bexiga normal**

**Bexiga hiperativa**

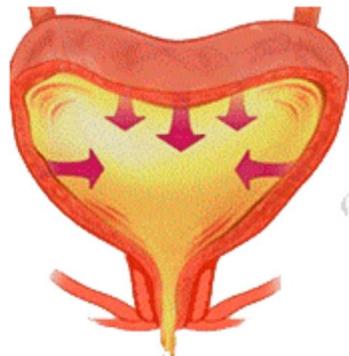
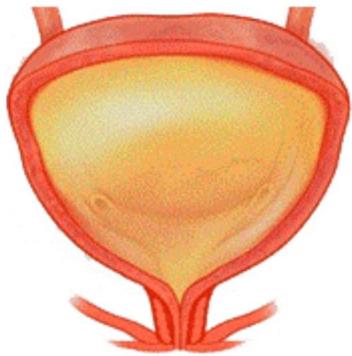


Figura 1. Bexiga hiperativa: contrações da musculatura da bexiga indesejadas



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

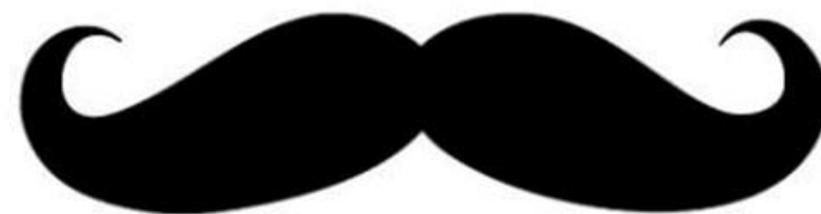


Enfª Amanda Gonçalves  
Esp. em Saúde do Adulto e Idoso – UFF

Contato:

 Amanda Gonçalves

 21 9 9442 7765



**FELIZ DIA DO HOMEM**