

☎ (65) 3365-5719

☎ (65) 99972-6578

📷 @suzanaluzredacao



OS DESAFIOS EM RELAÇÃO AOS CUIDADOS PREVENTIVOS COM A SAÚDE DO HOMEM

Proposta de Redação 7 – página 71

Curso de Redação Suzana Luz



TEXTO MOTIVADOR 1

Saúde do homem: mesmo sabendo dos riscos, brasileiros fazem pouco esforço para se manterem saudáveis

Frequência das consultas e exames preventivos

Questionados a respeito da frequência com que visitam o médico, 54% dos entrevistados afirmaram a especialidade médica que mais frequenta é o clínico-geral. O cardiologista foi citado por 13% e o urologista por 7%. Mas quando apontam a principal especialidade responsável pela saúde do homem, na sua opinião, 37% responderam urologista, enquanto 33% dizem clínico-geral e 16% cardiologista. A preocupação com exames preventivos para homens também é pequena. Um dado preocupante é que 59% dos entrevistados não costumam ir ao urologista e 43% não fazem exames cardiológicos com regularidade.

Para ler mais, clique [AQUI](#).

TEXTO MOTIVADOR 2



TEXTO MOTIVADOR 3

Invista na prevenção, não espere a doença chegar; a saúde preventiva faz bem às pessoas e ao meio ambiente.

“ PENSADOR

Adelmar Marques Marinho

TEXTO MOTIVADOR 4

Câncer de mama: doença é rara nos homens, mas requer atenção

Doença em homens geralmente está ligada a fatores genéticos

Há seis anos, o carreteiro aposentado Paracelso Alves Junior se sentiu incomodado com uma pequena inflamação próxima ao mamilo. Procurou uma médica da família que o encaminhou a um mastologista. Paracelso revela a dificuldade que enfrentou para conseguir a consulta.

“Demorou nove meses para conseguir a consulta com a mastologista devido ao desconhecimento do próprio pessoal da saúde sobre o câncer de mama masculino. Porque as atendentes arquivaram, então aí o pedido da médica achando que a médica era maluca”, declarou.

Cinco dias após a consulta, Paracelso foi operado. Desde então, já passou por sessões de quimioterapia, radioterapia e segue fazendo sessões de hormonioterapia. O aposentado espera que a população se conscientize de que o problema também afeta os homens.

Para ler mais, clique [AQUI](#).

TEXTO MOTIVADOR 5

Constituição Federal

Art. 196. A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

ModeloInicial

TEXTO MOTIVADOR 6



Masculinidade tóxica leva a descuidos com a saúde e a prejuízos sociais.
(Revista Veja)



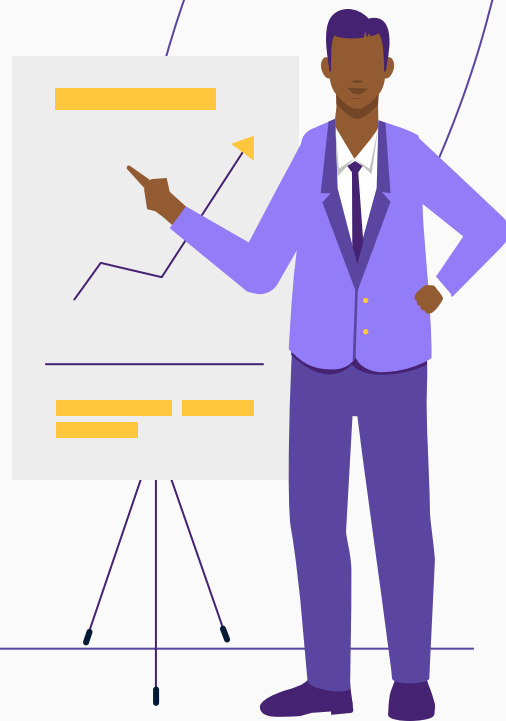
ELEMENTOS DA FRASE TEMÁTICA

- SAÚDE DO HOMEM
 - CUIDADO PREVENTIVO
 - DESAFIOS EM RELAÇÃO A
-

CENÁRIO ATUAL

- Apesar do aumento da expectativa de vida entre 2000 e 2022, os homens ainda vivem 7,1 anos a menos que as mulheres;
- Os homens morrem mais do que as mulheres, na maioria das causas de óbitos, e em todas as faixas etárias até 80 anos;
- O risco de homens morrerem por doenças crônicas não-transmissíveis, principalmente por doenças cardiovasculares e doenças respiratórias crônicas, é de 40% a 50% maior em relação às mulheres;
- Ainda para as doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas esse risco é aumentado entre os homens que fazem uso prejudicial de álcool, possuem dieta e estilo de vida pouco saudáveis, com pressão alta e/ou alto índice de massa corporal, conforme o Vigitel 2020.

Para ler mais, clique [AQUI](#).



SAÚDE DO HOMEM



Saúde do homem refere-se ao **conjunto de práticas e cuidados específicos voltados para a promoção, prevenção e tratamento das condições de saúde que afetam predominantemente ou exclusivamente os homens.** Envolve a conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis, a realização de exames periódicos e a atenção a questões físicas, mentais e emocionais.

CUIDADOS PREVENTIVOS

Cuidados preventivos são **práticas e ações** adotadas com o objetivo de prevenir o surgimento de doenças, detectar problemas de saúde em estágios iniciais e promover a saúde geral de uma pessoa.

Dica: Esse elemento do tema pode ser usado para a elaboração da tese!



Sendo assim, quais são os **cuidados preventivos** a serem adotados com a saúde do homem?

-
- Visitas ao médico para check-up pelo menos uma vez ao ano, mesmo na ausência de sintomas. Isso inclui exames de sangue, pressão arterial e testes específicos conforme a idade.
 - Realização de exames preventivos para detecção precoce de câncer de próstata a partir dos 50 anos (ou antes, se houver histórico familiar), e também devem ficar atentos a sinais de câncer de pele e testicular.
 - A adesão a uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e baixo consumo de açúcares e gorduras saturadas é fundamental.
 - A prática regular de exercícios físicos ajuda a manter o peso ideal, reduzir o risco de doenças cardiovasculares e melhorar o bem-estar geral.
 - O cuidado com a saúde mental, reconhecendo sinais de estresse, ansiedade e depressão é essencial.
 - Redução do consumo de álcool e de tabaco pode prevenir diversas doenças, incluindo câncer e doenças cardiovasculares.
 - Manter bons hábitos de higiene, como lavar as mãos regularmente e cuidados com a saúde bucal, ajuda a prevenir doenças.

Entre outros...

DESAFIOS EM RELAÇÃO A

- Esse elemento do tema destaca a existência de **dificuldades complexas e específicas** envolvidas no tema, bem como a necessidade de superá-las;
- Uma maneira interessante de abordar esse elemento é na construção da Tese...



A tese pode ser desenvolvida a partir dos desafios em relação aos cuidados preventivos com a saúde do homem.

QUAIS SÃO ESSES DESAFIOS?

Cultura e estigma: Muitos homens ainda veem a ida ao médico como um sinal de fraqueza ou como um comportamento desnecessário, sendo assim negligentes com a própria saúde. Ademais, há um estigma social em torno da discussão de questões de saúde, especialmente relacionadas à saúde mental e sexual.

Baixa frequência de consultas médicas: Homens tendem a procurar atendimento médico com menos frequência do que mulheres, cedendo muitas vezes apenas quando apresentam sintomas graves. O problema associado a essa postura é o fato de a falta de visitas regulares ao médico impedir a detecção precoce de doenças.

Falta de conscientização: Muitos homens não estão cientes da importância dos exames preventivos e dos check-ups regulares, além de enfrentarem o desconhecimento sobre sinais e sintomas precoces de doenças comuns como câncer de próstata, diabetes e hipertensão.

Questões Socioeconômicas: Fatores como baixo nível socioeconômico, falta de plano de saúde e dificuldade de acesso a serviços médicos podem impedir a realização de cuidados preventivos. Além disso, homens cujos trabalhos que exigem longas horas podem encontrar dificuldades para agendar consultas médicas.

Estilo de Vida: Hábitos de vida pouco saudáveis, como dieta inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool, são mais prevalentes entre os homens e contribuem para o aumento de doenças crônicas.

Saúde Mental: A resistência em buscar ajuda para problemas de saúde mental devido ao estigma pode levar a um agravamento de condições como depressão e ansiedade. Ademais, a pressão social para que os homens sejam "fortes" e não demonstrem vulnerabilidade pode dificultar a busca por suporte emocional e psicológico.

Políticas de Saúde e Educação: A escassez de programas direcionados especificamente à saúde masculina é um outro desafio. Por isso, é necessário maior investimento em campanhas de conscientização e educação para promover a importância dos cuidados preventivos.

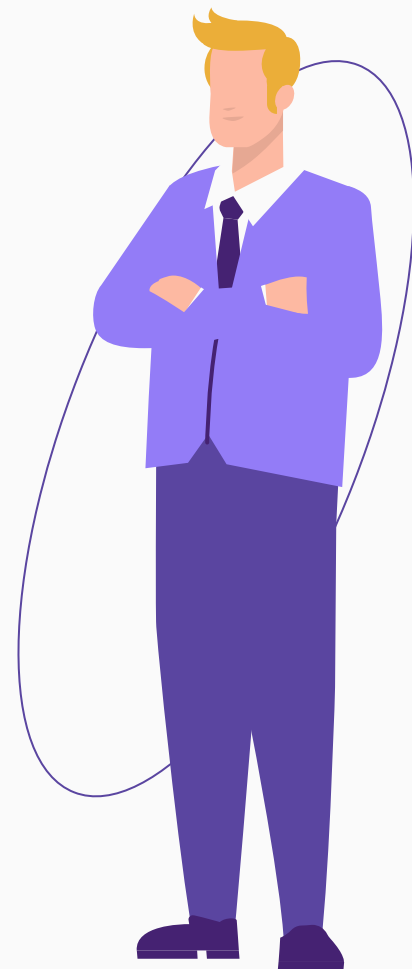


REFLEXÕES SUSCITADAS PELO TEMA

Considerando os slides anteriores, são muitos os desafios em relação aos cuidados preventivos com a saúde do homem. O que fazer frente a isso? Quais as medidas a serem tomadas para que o atual cenário seja revertido?

PROBLEMATIZAÇÃO DO TEMA

O problema envolvido no tema consiste justamente nos **desafios em relação aos cuidados preventivos com a saúde do homem.**





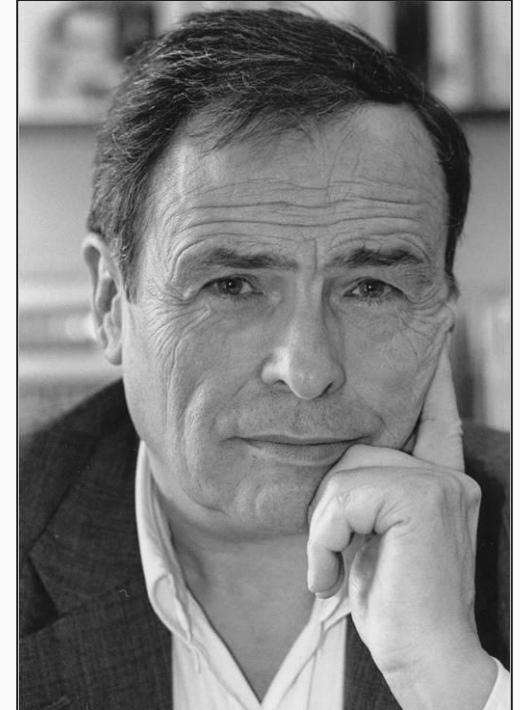
SUGESTÕES DE REPERTÓRIOS

Na página 72 da apostila, há mais ideias. Explore-as!



TEORIA DO HABITUS

A teoria do habitus, desenvolvida Pelo sociólogo francês Pierre Bourdieu, refere-se a um **sistema que orienta as ações e as percepções dos indivíduos em suas práticas cotidianas**. Essas disposições são adquiridas por meio da socialização e das experiências vividas em determinados contextos sociais. Aplicando a teoria do habitus aos cuidados com a saúde do homem, podemos entender como **as práticas e as atitudes relacionadas à saúde masculina são moldadas por fatores sociais e culturais internalizados desde a infância**. Em muitas culturas, por exemplo, a masculinidade tradicional pode enfatizar a força, a resistência e a invulnerabilidade, o que pode levar os homens a negligenciar a prevenção e o tratamento de problemas de saúde.



DOCUMENTÁRIO “O SILÊNCIO DOS HOMENS”

Para assistir ao documentário, clique [AQUI](#).



O SILÊNCIO DOS HOMENS

O silêncio dos homens | Documentário completo

PapodeHomem
216 mil inscritos

Inscriver-se

99 mil

Compartilhar

The image shows a YouTube video player interface. The video title is "O SILÊNCIO DOS HOMENS". The channel name is "PapodeHomem" with 216 mil inscritos. The video has 99 mil likes and a share button labeled "Compartilhar". The video player shows a progress bar at 2:50 / 1:00:12. The video content is a dark, close-up shot of a man with glasses and a beard, looking directly at the camera.

MATÉRIA DO PORTAL DE NOTÍCIAS G1

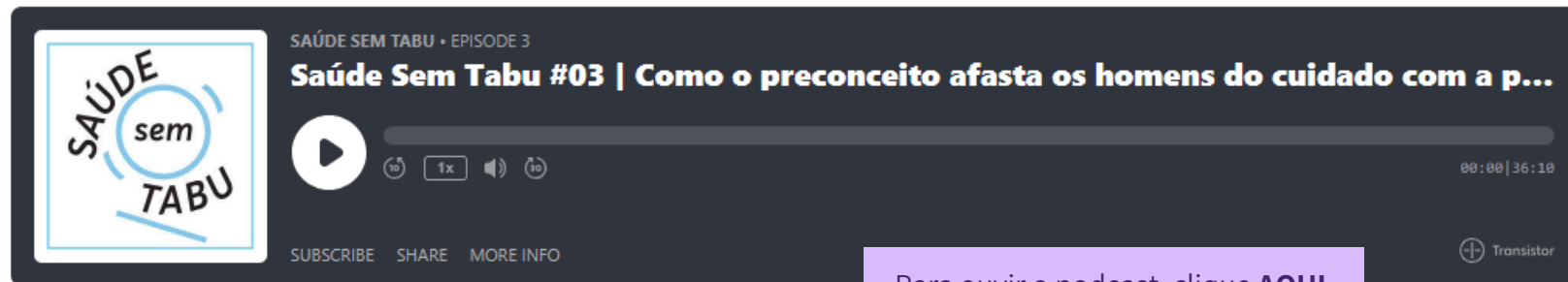
Falta de higiene pode provocar câncer de pênis; saiba como identificar essa e outras doenças no órgão

Para ler mais, clique [AQUI](#).

Em 2022, o Brasil registrou 1.933 casos de câncer de pênis e 459 amputações; segundo especialistas, doença está acometendo cada vez mais homens jovens.

PODCAST “SAÚDE SEM TABU #3”

Homens cuidam muito menos da própria saúde, e muitas vezes a tarefa exaustiva de lembrar e insistir acaba recaindo sobre suas companheiras. Uma pesquisa feita pelo Centro de Referência em Saúde do Homem em 2018 revelou que 70% dos homens só vão ao médico se forem acompanhados, e 50% afirmaram só procurar atendimento quando a doença já está em estado avançado. Procurar um urologista, então, é quase um milagre. Conversamos sobre o assunto com o médico José Carlos Truzzi, que atende nessa especialidade, e com o oncologista Drauzio Varella.



Para ouvir o podcast, clique [AQUI](#).

POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO HOMEM (PNAISH)

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). O objetivo da PNAISH é promover a melhoria das condições de saúde da população masculina brasileira, contribuindo, de modo efetivo, para a redução da morbidade e da mortalidade dessa população, abordando de maneira abrangente os fatores de risco e vulnerabilidades associados. Através da promoção do acesso a serviços de saúde abrangentes e ações preventivas, a política busca também reconhecer e respeitar as diversas manifestações de masculinidade.

Para ler mais, clique [AQUI](#).

CAMPANHA “NOVEMBRO AZUL”



Para ver mais, clique [AQUI.](#)

NOVEMBRO
AZUL

INCA



0:02 / 3:49



COMPLEXO DE GASTON

COMPORTAMENTO

Complexo de Gaston explica a masculinidade frágil de muito homem por aí

"Não há igual a Gaston nem melhor que Gaston"? ATÁ.

POR ISABELLA OTTO 19 ABR 2020, 10H01

Para ler mais, clique [AQUI](#).

MATÉRIA DO GUIA DO ESTUDANTE

[Atualidades](#)

Machismo afeta a saúde mental dos homens; entenda

Especialistas explicam a importância de desconstruir padrões tóxicos de masculinidade

POR [REDAÇÃO DO GUIA DO ESTUDANTE](#)

ATUALIZADO EM 12 MAR 2021, 17H46 - PUBLICADO EM 12 MAR 2021, 17H43

Para ler mais, clique [AQUI](#).

MATÉRIA DO ESTADÃO

ESTADÃO 

O quanto o machismo também reprime os homens

Somos todos suas vítimas.

Para ler mais, clique [AQUI](#).

ARTIGO CIENTÍFICO

O TABU DA SAÚDE DO HOMEM

Guilherme Augusto Roza

Resumo

O homem sempre foi visto pela sociedade como um ser forte e inabalável, aquele que é invulnerável, que não pode expressar suas emoções ou sentimentos. Tais conceitos criados sobre essa população pode ter sido um dos principais fatores para interferir nos cuidados com a sua saúde. Segundo Cavalcanti e colaboradores (2014), esses preceitos históricos em relação a masculinidade faz com que estes não deem o devido valor à sua saúde e, muito menos na prevenção de doenças.

Este contexto da não preocupação com a prevenção é nítido ao avaliar determinados dados em que é demonstrado que o homem só procura o serviço de saúde nos níveis de atenção secundário e terciário, principalmente. Por meio desta característica é notável que a população masculina procura um atendimento de saúde quando a situação se agravou. Os momentos de procura pelos atendimentos dos serviços de saúde pelos homens é bem diferente das mulheres, pois eles se concentram assistência a agravos e doenças, ou seja, em geral, acontece em situações extremas de emergência e/ou em nível especializado ou de urgência (Moura, *et al.*, 2014).

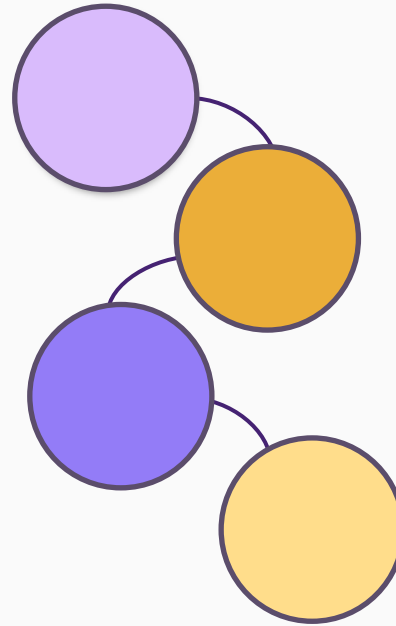
Ao analisar diversos estudos que comparam a população masculina com a feminina, fica comprovado que os homens são mais vulneráveis no aparecimento de doenças, principalmente as mais graves e crônicas (Nardi *et al.*, 2007; Courtenay, 2007; Laurenti *et al.*, 2005; Luck *et al.*, 2000). Novamente, esta situação de vulnerabilidade ser maior nos homens é dada, principalmente, pela falta de procura na prevenção e dos serviços disponibilizados na atenção básica (Figueiredo, 2005; Pinheiro *et al.*, 2002). As mulheres procuram mais atendimento para prevenção e realização de exames de rotina que os homens, 40,3% e 28,4%, respectivamente (Coelho *et al.*, 2018).

Para ler mais, clique [AQUI](#).

AGENTES POSSÍVEIS

**MINISTÉRIO DA
SAÚDE**

**MÍDIAS DE
GRANDE
ALCANCE**



**SECRETARIAS
DE SAÚDE**

**PRÓPRIO
INDIVÍDUO**

Curso de Redação Suzana Luz



(65) 3365-5719



(65) 99972-6578



@suzanaluzredacao



O curso que você leva para a vida!!!!
