

E - B O O K / E D I Ç Ã O I

Imagem: Ryan Holloway



# SAÚDE DO HOMEM:

MELHORAR VIDAS  
E CRIAR VALORES

+ DICAS

- + Homossexualidade masculina
- + Benefícios da dieta do mediterrâneo
- + Atividade física e câncer de próstata já diagnosticado
- + Saúde do Homem em Roraima
- + Muito mais

+ VACINA - HPV  
+ CÁLCULO RENAL

+ PSA  
+ HPB

+ ETILISMO  
+ SAÚDE INTEGRATIVA

# ÍNDICE

- 1 VACINA - HPV
- 3 DICAS
- 4 HOMOSSEXUALIDADE MASCULINA
- 5 DÚVIDAS
- 7 BENEFÍCIOS DA DIETA DO MEDITERRÂNEO
- 8 ATIVIDADE FÍSICA E CÂNCER DE PRÓSTATA JÁ DIAGNOSTICADO
- 9 CÁLCULO RENAL (PEDRA NOS RINS)
- 10 PSA
- 11 OBESIDADE, SEDENTARISMO, TABAGISMO, ETILISMO
- 12 PACIENTES QUE POSSUEM CÂNCER DE PRÓSTATA HEREDITÁRIO ESTÃO SUJEITOS A OUTROS TIPOS DE CÂNCER
- 13 SAÚDE INTEGRATIVA
- 14 ETILISMO
- 15 O CÂNCER NA ECONOMIA BRASILEIRA
- 16 MEDICINA PREVENTIVA PARA OS HOMENS
- 17 SAÚDE DO HOMEM EM RORAIMA
- 18 SUICÍDIO EM PACIENTES COM TUMORES UROLÓGICOS
- 20 ACIDENTES DE TRÂNSITO
- 21 PROMOÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL
- 22 DICAS PARA PROMOVER UMA VIDA SAUDÁVEL
- 23 VASECTOMIA E RISO PARA CÂNCER DE PRÓSTATA
- 24 O FUTURO PARA O DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA





A **saúde masculina** vem ganhando força no noticiário e meio acadêmico ano após ano, fato esse motivado pelas estatísticas negativas quanto ao cuidar de sua saúde, bem como comportamentos de risco.

Nesse ano de 2020, mantendo a tradição de 6 anos ininterruptos, confeccionamos mais uma pequena compilação de informações sobre vários tópicos relacionados ao gênero masculino. O tema **MELHORAR VIDAS E CRIAR VALORES** vem no intuito de proporcionar uma reflexão sobre a situação atual do estilo de vida adotado pelos homens em nosso país.

Acreditamos que essa ferramenta de promoção da informação possa exercer uma grande influência na vida dos cidadãos que o lê. Destacamos conteúdos atuais, corriqueiros na prática urológica e acima de tudo relevantes.

A valorização da vida é uma peça fundamental; por nós cultivados, diuturnamente.

Desejo-lhes uma proveitosa leitura!

Prof. Dr. **Mário Maciel Jr**  
(Médico Urologista e  
Coordenador do curso de Medicina-  
UERR)

# VACINA - HPV



É extremamente segura.  
*(Vaccine, 2012)*

A eficácia da vacinação é de 65%  
*(Giuliano, 2011)*



Onde se vacinar?  
Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Qual a idade compreendida  
para a vacinação nos meninos?  
11 a 14 anos

*A vacinação fora da faixa etária de  
licenciamento fica a critério do médico.*





# #DICAS

- O uso crônico de opióides\* (drogas utilizadas para aliviar a dor) leva a osteoporose, diminuição da libido, fadiga, depressão e perda da massa muscular.
- A disfunção erétil é melhorada em menos de 2 anos após a mudança do seu estilo de vida. (Gupta,2011)
- A atividade física moderada diminui a disfunção erétil em 2/3 dos casos. (Meldrum, 2011)
- A disfunção erétil é um sinal de aviso precoce para o infarto do coração! (Montorsi,2003/Meldrum,2011)

Custos associados com as 3 maiores doenças relacionados com estilo de vida:



OBESIDADE | \$ 48-66 BILHÕES/ANO



TABAGISMO | \$ 193 BILHÕES/ANO



ALCOOLISMO | \$ 223 BILHÕES/ANO

# HOMOSSEXUALIDADE MASCULINA

A prevalência do câncer de próstata aparentemente é similar em homens gays, mas o conhecimento e o rastreamento são menos comuns.

*(Condrón,2010; Saudens,2017).*



Imagem: Sara Rampazzo

## QUAL A REPERCUSSÃO DO **DIABETES MELLITUS** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- › Disfunção erétil
- › Insuficiência renal
- › Infecção urinária

## QUAL A REPERCUSSÃO DA **HIPERTENSÃO ARTERIAL** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- › Disfunção erétil
- › Insuficiência renal

Imagem: Asier Romero



## QUAL A REPERCUSSÃO DA **OBESIDADE\*** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- › Disfunção erétil
- › Sintomas do trato urinário inferior - homem
- › Câncer de próstata

Os homens obesos que são operados da próstata (RTU) possuem 5x menos chance de recuperarem totalmente após a cirurgia, quando comparados com não obesos.

\* Deve-se levar em consideração pacientes com  $IMC > 30 \text{ Kg/m}^2$

\*\* Ressecção transuretral da próstata – geralmente por doença benigna da próstata

# BENEFÍCIOS DA DIETA DO MEDITERRÂNEO

Os indivíduos que adotam essa dieta possuem baixo risco para:

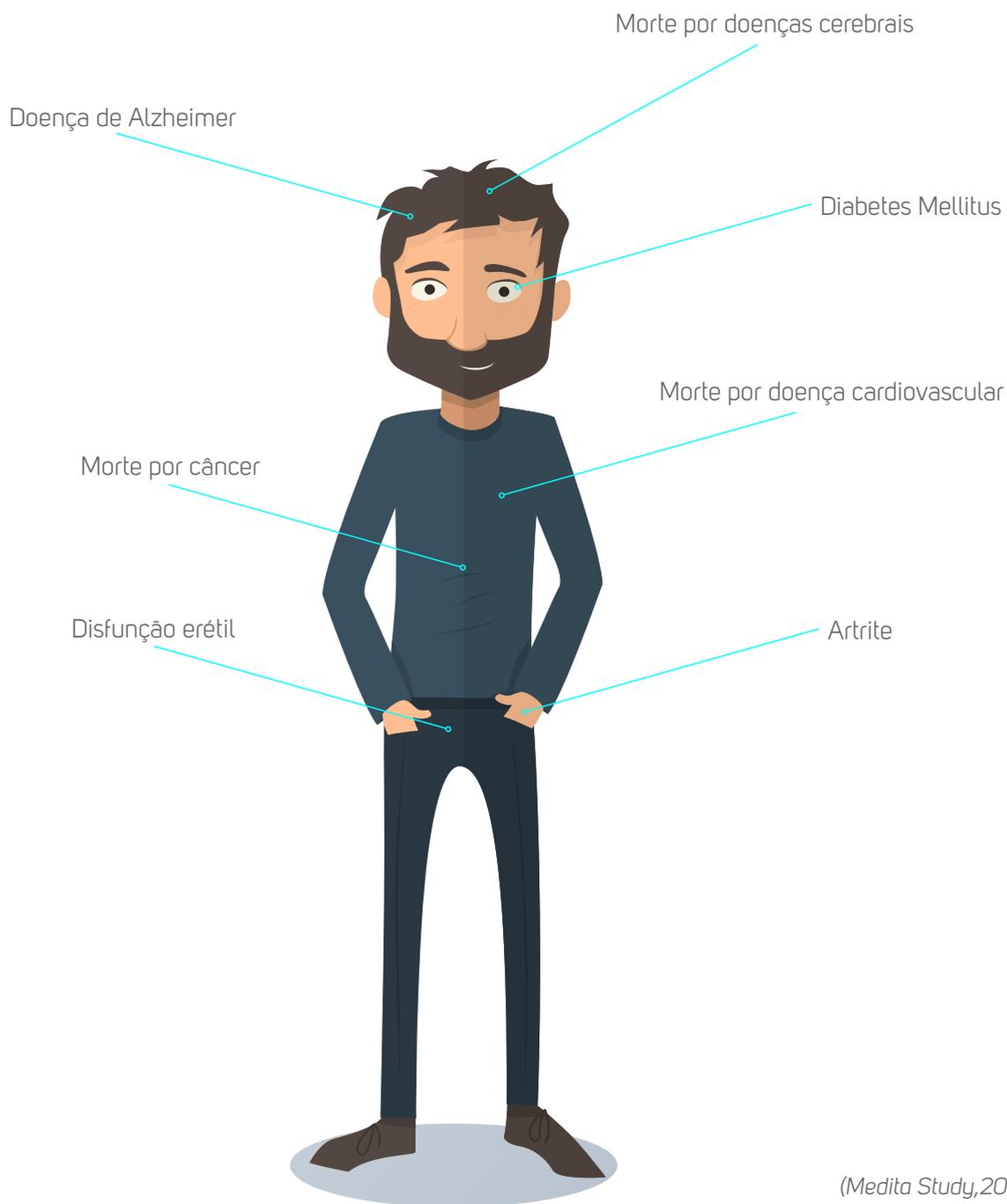
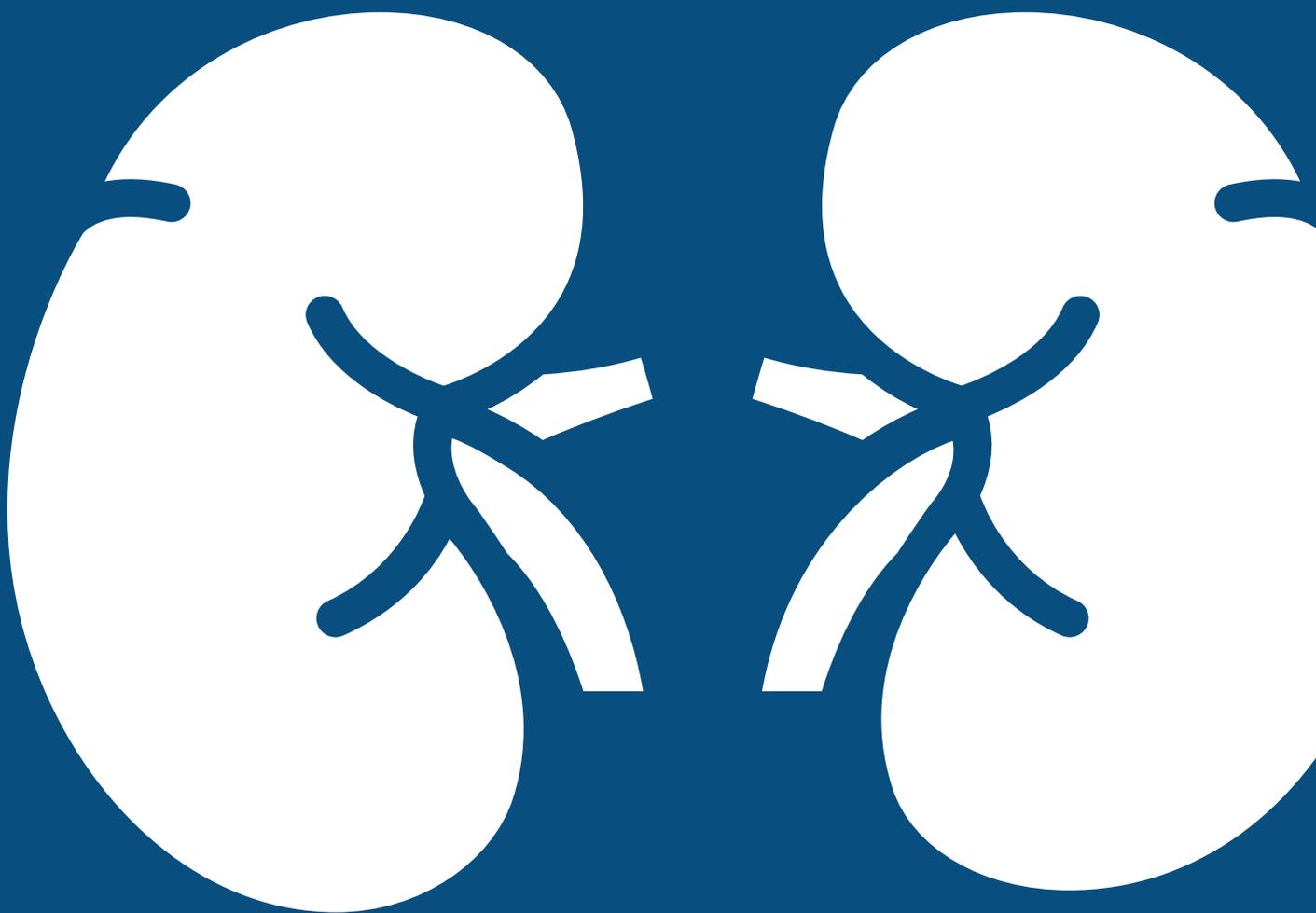


Imagem: Free Pk



# ATIVIDADE FÍSICA E CÂNCER DE PRÓSTATA JÁ DIAGNOSTICADO:

Os homens que caminham  $\geq 3$  h/semana possuem 57% de baixo risco de progressão da doença quando comparados com homens que andam menos tempo ou devagar.



## CÁLCULO RENAL (PEDRA NOS RINS)

- 11 % dos homens possuem cálculos
- A prevalência aumenta com a obesidade  
(JAMA, 2012)

# PSA

- Significa antígeno prostático específico
- É uma proteína produzida pela glândula prostática
- É rotineiramente avaliada no sangue (análise laboratorial)
- Seu aumento, na corrente sanguínea, ocorre devido a uma "ruptura" no tecido prostático.
- Na Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), o PSA pode variar em até 30%; sendo ainda considerado dentro dos padrões da normalidade. Somente o seu médico urologista pode lhe dar essa informação com propriedade.

Quadro de avaliação do PSA x Risco para câncer de próstata

VALOR PSA (ng/ml)	RISCO DE CÂNCER DE PRÓSTATA (%)
< 0,5	6,6
5-10	30
> 10	62

(Carter,1992)

Quadro de avaliação da Idade x PSA máximo na corrente sanguínea

IDADE (anos)	VALOR PSA (ng/ml)
40 – 49	Até 2,5
50 – 59	Até 3,5
60 – 69	Até 4,5
>70	Até 6,5

(Oesterling,1993)

## Critérios de progressão da Hiperplasia Prostática Benigna - HPB

- Idade > 62 anos
- Volume > 30g (USGTR)
- PSA > 1,5ng/ml
- IPSS > 12 (questionário validado)
- Qmáx < 12 ml/seg (urodinâmica)

\*\*\* Quando o paciente possui esses critérios ele é um grande candidato a cirurgia da próstata (RTU)



OBESIDADE



SEDENTARISMO



TABAGISMO

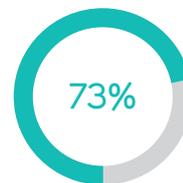


ETILISMO

Essas doenças são responsáveis por aproximadamente 40 diferentes tipos de doenças crônicas, tais como:



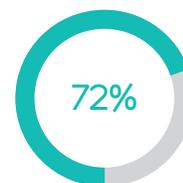
Doenças do coração



Câncer de cabeça e pescoço



Derrame cerebral – AVC

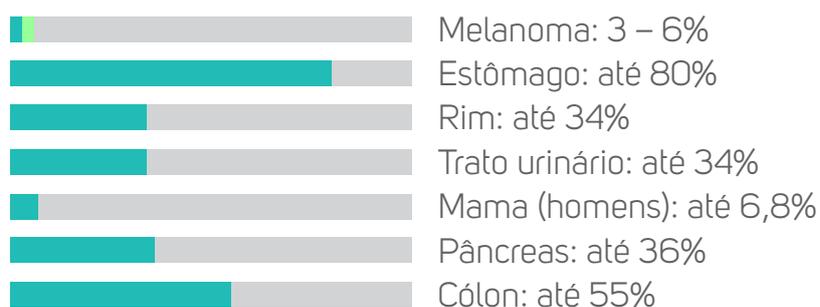


Câncer de pulmão



Dores lombar

PACIENTES  
QUE POSSUEM  
**CÂNCER DE PRÓSTATA**  
**HEREDITÁRIO**  
ESTÃO SUJEITOS  
A OUTROS TIPOS  
DE CÂNCER:



# SAÚDE INTEGRATIVA



Atividade física	Dieta	Pressão arterial	Controle de peso
mover-se	o que é saudável para o coração é saudável para a próstata	saúde cardiovascular	porções alimentares controladas



Imagens: Unsplash



# ETILISMO

Consumir mais do que 100 g de álcool por semana, o equivalente a 2 litros de cerveja ou 5 taças de vinho; aumenta o risco de insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e morte. Esses dados são principalmente para homens que possuem mais do que 40 anos. (Lancet, 2018)

Quadro correlacionando consumo de álcool e redução da expectativa de vida

CONSUMO DE ÁLCOOL (g/SEMANA)	REDUÇÃO EXPECTATIVA DE VIDA (ANOS)
200 – 350	1 - 2
>350	4 - 5

(Lancet, 2018)

Estudos já comprovaram a correlação entre o consumo de álcool e demência. (Lancet, 2018)

O uso crônico de álcool é definido pela organização mundial da saúde (OMS) quando há ingestão de mais de 60 g de álcool puro, em média por dia, para os homens. Isso, de maneira, objetiva e prática, equivale a 4-5 doses\*.

Uma dose :

- aproximadamente 350 ml de cerveja
- aproximadamente 150 ml de vinho
- aproximadamente 40 ml de destilado



# O CÂNCER NA ECONOMIA BRASILEIRA

PREJUÍZO DE  
**R\$ 15 BILHÕES**  
EM 2018



O cálculo considera vários fatores, tais como:

- renda média
- anos que deixaram de ser trabalhados
- anos que deixaram de contribuir com seu próprio salário e no emprego
- \* foram excluídas crianças e aposentados

Na população economicamente ativa, no gênero masculino, a perda média é de R\$ 197mil.  
(BBC News, 2018)

# MEDICINA PREVENTIVA PARA OS HOMENS

Os homens têm metade da probabilidade de ir ao médico, comparando com as mulheres, em um período de 2 anos.

*(Summary Health Statistics, 2014)*

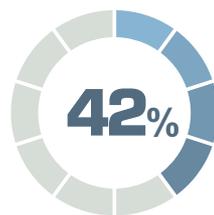
Todos os homens necessitam de uma consulta rotineira anual com seus urologistas. O seu "check up" (exames) vai depender da sua idade e do seu estado de saúde, fundamentalmente.

# SAÚDE DO HOMEM EM RORAIMA

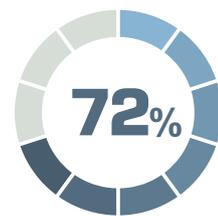


obesos

(Mário Maciel et al. 2016)



com sobrepeso



pré-hipertensos

- O local mais comum de osteoporose nos homens roraimenses, é na região lombar.  
(Mário Maciel et al. 2018)
- Os homens roraimenses não fazem exame para detecção do câncer de pele.  
(Mário Maciel et al. 2014)
- A maioria dos homens roraimenses são felizes e não se sentem estressados no dia-a-dia.  
(Mário Maciel et al. 2016)

# SUICÍDIO EM PACIENTES COM TUMORES UROLÓGICOS



#### Fatores de risco:

- › Masculino
- › Idosos
- › Raça branca
- › Vivem sozinhos
- › Possuem doença avançada  
(Mário Maciel et al. 2016)



# ACIDENTES DE TRÂNSITO

Imagem: JESHOOOTS



Os homens representam:

- › 82% das vítimas de acidentes com mortes no nosso país
- › São mais impacientes no volante
- › Abusam das ultrapassagens
- › Usam aparelhos eletrônicos ao conduzirem automóveis
- › 42% das indenizações são no gênero masculino
- › Motociclistas masculinos se envolvem mais em acidentes

*(Portal T5 – Julho 2018)*



# PROMOÇÃO E UMA VIDA SAUDÁVEL

- 1** Manutenção de uma boa higiene
- › Lavar as mãos
  - › Escovar os dentes
  - › Cortar as unhas
  - › Dormir o suficiente

- 2** Cuidar a saúde mental e emocional
- › Relaxar
  - › Fazer o que gosta
  - › Ler
  - › Praticar esportes
  - › Estar com familiares
  - › Estar com amigos
  - › Fazer o que é prazeroso

- 3** Ficar em pé no trabalho
- › Aumenta a frequência cardíaca
  - › Melhora fluxo cerebral
  - › Melhora fluxo muscular

# DICAS PARA PROMOVER UMA VIDA SAUDÁVEL

## HIGIENE ADEQUADA

Escovar os dentes  
Lavar as mãos  
Aparar as unhas

Cortar cabelo  
Roupas limpas  
Horas de sono adequada

## CUIDAR DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Fazer o que gosta  
Relaxar  
Passar tempo com a família  
Curtir os amigos

Manter a espiritualidade  
Ler  
Praticar esportes  
Fazer o que lhe faz sentir bem

## FICAR EM PÉ NO TRABALHO

Pelo menos 30 minutos  
Mesa ajustável – para trabalhar em pé  
Tudo isso reduz obesidade e Diabetes tipo 2

## ALONGAR-SE ANTES DA PRÁTICA ESPORTIVA

Evita dores musculares  
Diminui lesões  
Melhora desempenho

# VASECTOMIA E RISCO PARA CÂNCER DE PRÓSTATA

## **NÃO HÁ UM**

aumento absoluto (0.6%) de risco  
para o câncer de próstata  
nos homens vasectomizados.

*(Revisão Sistemática e metanálise) (JAMA, Set. 2017)*



# O FUTURO PARA O DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

## INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

</> O desenvolvimento de software para processamento de imagens com computadores de alta performance, tornando-os grandes "especialistas"

(urologistas/patologistas/radiologistas, por exemplos)

</> Esses "computadores inteligentes" teriam a capacidade não só de diagnosticar o câncer de próstata, mas demonstrar também o grau da doença no momento da consulta.

</> Eles podem demonstrar com precisão como estarão os pacientes, com relação a doença prostática, nos próximos 5 a 10 anos.

</> Eles fazem o diagnóstico mais rápido e com maior precisão do que os próprios médicos.

</> Os computadores "treinados" (inteligentes) serão uma grande inovação tecnológica na nova geração diagnóstica para os médicos urologistas.

"...eu vim para que tenham vida,  
e a tenham com abundância."  
(João 10:10)



*Mário Maciel Jr*

## PhD Mário Maciel Jr

É médico, palestrante, mentor e autor de dois livros sobre saúde masculina: "Saúde do Homem muito além da barba cabelo e bigode", "Entendendo sua próstata". Ele busca nas suas palestras e workshops interativos integrar os elementos do pensamento, comunicação e comportamento para fornecer estratégias para mudanças positivas e resultados máximos para inspirar você a tornar-se o seu melhor.

 / **MARIOJRURO**