

PREVENÇÃO | EDUCAÇÃO | SENSIBILIZAÇÃO | FAMÍLIA

Esse projeto, que nasceu há 5 anos, já exibiu vários temas ao longo desse período, expondo a preocupação com a SAÚDE MASCULINA como o grande protagonista das discussões sobre assuntos do universo médico-científico.

O tema desse ano *PREVENÇÃO|EDUCAÇÃO|SENSIBILIZAÇÃO|FAMÍLIA* foi especialmente escolhido para representar informações relevantes de comportamentos atribuídos à SAÚDE MASCULINA.

Esta proposta mantém o compromisso de levar ao público em geral informações claras, didáticas e com a promoção da SAÚDE MASCULINA, possibilitando o contato com temas atuais que colocam em discussão questões relacionadas ao binômio HOMEM-SAÚDE.

Os temas sempre abrem a possibilidade da reflexão, imersão e conexão do agente potencial modificador (HOMEM) com sua saúde.

Esperamos que as informações aqui contidas possam lograr posição de destaque nas conversas cotidianas dos HOMENS, mulheres e familiares que procuram o bem estar da grandeza da VIDA.

Desejo-lhe paz e saúde em plenitude.

Dr. Mário Maciel Jr

A CADA
100
HOMENS

 12 irão desenvolver câncer de próstata em suas vidas

 3 ou 4 homens morrerão devido ao câncer de próstata.

 Em torno de 30 homens sofrem de algum grau de disfunção sexual, mas apenas 5 ou 6 procuram ajuda.

Quando destacamos o assunto prevenção e detecção precoce de enfermidades, os homens lamentavelmente ficam para trás em relação às mulheres. Sim, os estudos científicos têm demonstrado essa problemática continuamente.

- os homens possuem estilo de vida menos saudáveis do que as mulheres
- os homens rejeitam os exames de rotina (periódicos)
- os homens atrasam na busca por assistência médica especializada
- os homens, geralmente, não possuem um médico fixo
- os homens, geralmente, possuem menos seguro saúde do que as mulheres

Devido a esses comportamentos com relação à sua saúde os homens estão com expectativas de vida menores do que as mulheres em nosso país; em torno de 7 anos a menos.

Portanto, o que de fato os homens estão fazendo de errado?

Talvez a grande resposta para essa pergunta seja a falta de discussão mais aberta dos seus anseios, bem como a resistência de explicar os problemas de saúde aos profissionais especializados e/ou familiares.



Quando se fala em **SAÚDE DO HOMEM** quais são os principais temas que vem à cabeça inicialmente?

Se você respondeu câncer de próstata e disfunção sexual você não está só nessa estatística.

Os números suportam bem isso, bem como a relevância que ambos os temas significam para a saúde masculina:

O cenário das enfermidades que acometem os homens é maior do que imaginamos. Não se restringindo, portanto, ao câncer de próstata e disfunção sexual.

 70% dos homens morrem mais do que as mulheres devido a problemas no coração

 50% dos homens morrem mais do que as mulheres devido a complicações do diabetes

 40% dos homens morrem mais do que as mulheres devido aos cânceres em geral

 Os homens cometem suicídio 3x mais do que as mulheres

 Mais do que o dobro dos homens morrem de doenças do fígado comparados com as mulheres

 84% dos homens morrem mais do que as mulheres devido a doenças arteriais

COMO OS HOMENS PODEM APROVEITAR SEU ESTADO DE SAÚDE ?

Deve-se destacar que as principais causas de morte nos homens são preveníveis. Isso só pode ser alterado com a mudança de postura dos seus comportamentos de risco.

- 1- Perder o peso em especial a gordura abdominal
- 2- Comer mais vegetais, frutas, diminuir o açúcar e sal de cozinha.
- 3- Ser mais ativo/sair do sedentarismo (atividade física)
- 4- Parar de fumar
- 5- **Check-up** de sua pressão arterial (120 x 80 mmHg é o normal!)
- 6- **Check-up** dos seus níveis de colesterol e glicemia de jejum
- 7- Diminuir ou parar de ingerir bebidas alcoólicas
- 8- Usar cinto de segurança (automóveis)
- 9- Usar protetor solar (rosto e membros superiores principalmente)
- 10- Visitar o dentista a cada 3 meses (higienização)
- 11- Manter o cérebro “blindado” de pressões cotidianas (meditação, yoga, escutar músicas, ler um bom livro, contemplar a natureza, confraternizar com amigos/familiares etc...)
- 12- Utilizar equipamentos de proteção individual (EPI) nos ambientes de trabalho
- 13- Manter-se alimentado de espiritualidade
- 14- Manter calendário vacinal em dia
- 15- Procurar ajuda precoce em casos de desânimo com a vida e sensação de solidão excessiva





Rua Melvin Jones, 126 Boa Vista-RR
Recepção 01

Projeto Gráfico: Wallace Souza

Revisão: Profa. Dra. Fabiana Granja

Texto: Prof. Dr. Mario Maciel Jr

2017 © Todos os direitos reservados

Este folder é informativo/ilustrativo e não substitui a avaliação
e conduta de um profissional qualificado

www.mariomaciel.com.br

Responsável técnico Dr. Mario Maciel de Lima
Urologista - CRM 1403/RQE 36

UROLOGIA
AVANÇADA

Doutorado e Mestrado pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP (SP)

Médico Urologista

CRM: 1094

Prof. Dr. MÁRIO MACIEL JR

Saúde^{do} Homem 2017

