

**CARTILHA DA SAÚDE
MASCULINA 2020**





NOVEMBRO AZUL: A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

Cuide do seu bem mais precioso.

Pensando em oferecer informações específicas para o bom funcionamento do organismo masculino, a AIO desenvolveu este material dedicado exclusivamente a você, homem.

Uma cartilha que traz dicas sobre a saúde masculina, como prevenir doenças e manter a saúde em dia.

Aproveite seu conteúdo e tenha uma vida mais plena e feliz.

Boa leitura!





PRECISAMOS FALAR DE COLESTEROL

O **colesterol** é uma substância necessária para o organismo produzir hormônios e vitamina D. Ele também trabalha auxiliando o processamento das gorduras ingeridas. Existem dois tipos principais de colesterol: o **HDL, conhecido como o colesterol “bom”**, e o **LDL, conhecido como colesterol “ruim”**. Os níveis de colesterol são influenciados pela alimentação e, principalmente, por fatores hereditários.

Consequências do colesterol “ruim”:

A elevação do colesterol “ruim” pode levar a uma série de problemas de saúde, como **infarto do miocárdio e derrame cerebral**.

Como e quando eu devo checar meu colesterol?

Exames de sangue simples podem avaliar os níveis de colesterol “bom” e “ruim”. Todas as pessoas, a partir dos 20 anos, devem ter seu colesterol medido a cada 5 anos.

Os níveis de colesterol devem ser medidos com maior frequência nos homens a partir dos 45 anos de idade e nas mulheres a partir de 55 anos e em casos que existam históricos familiares.



PRECISAMOS FALAR DE COLESTEROL

As seguintes medidas podem contribuir para a redução dos níveis de colesterol:

- **Evitar** alimentos com altos teores de gorduras de origem animal, como carnes gordurosas, leite integral e seus derivados;
- **Preferir** alimentos ricos em fibras, como frutas frescas e vegetais;
- **Praticar** exercícios físicos regulares;
- **Utilizar** medicamentos para reduzir o colesterol "ruim", caso isso seja recomendado pelo seu médico.

Os medicamentos chamados "*estatina*" bloqueiam a produção de colesterol do fígado. Eles são muito eficazes na redução do nível de colesterol do sangue, mas esse nível volta a subir caso o tratamento seja interrompido.

As estatinas são bem toleradas pelo organismo, mas podem, em alguns casos, causar efeitos colaterais no fígado ou nos músculos. Exames laboratoriais regulares são indicados para pacientes que tomam estatinas. Caso o paciente desenvolva dor muscular ou fraqueza, deverá relatar esses sintomas ao seu médico sem demora.



ACIDENTES NO TRABALHO. QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS?

Com certeza você já ouviu aquela máxima: "acidentes acontecem."

Mas, apesar dos acidentes serem sempre inesperados, é possível reduzir consideravelmente sua frequência, trabalhando um único fator fundamental nesse processo: **o fator humano.**

Desde que todos os empregados sigam os procedimentos corretamente, sua empresa pode se beneficiar da tranquilidade de ter o **melhor nível de segurança no trabalho** e saber que, dificilmente, um acidente ocorrerá.

Entretanto, muitos funcionários ainda sofrem acidentes, em grande parte, por causa de atitudes e comportamentos deles próprios, que podem ser influenciados por suas vidas fora do trabalho.

Três fatores principais são considerados causas de acidentes no trabalho: **uso de substâncias psicoativas, estresse e fadiga.**

Muitas vezes, esses fatores ocorrem em conjunto e são sinérgicos entre si. Por isso, vamos explicar melhor sobre cada um deles.



SUBSTÂNCIA PSICOATIVAS. O QUE SÃO?

Substâncias psicoativas são substâncias lícitas ou ilícitas, de uso recreativo ou utilizadas sob prescrição médica, que têm ação sobre o sistema nervoso, podendo estimular, deprimir ou causar alucinações, alterando a percepção de realidade.

Álcool, comprimidos para dormir, anfetaminas e tabaco são exemplos de psicoativos.

Estudos mostram que os usuários de substâncias psicoativas têm de três a quatro vezes mais chances de sofrer lesões do que os outros trabalhadores.

Além disso, essas lesões tendem a ser mais graves do que as dos demais funcionários, bem como incorrem em maiores custos com assistência médica e em afastamentos do trabalho.

O abuso de substâncias psicoativas é um fator presente em até 50% dos processos de indenização por acidentes.



NÃO ESTRESSE!

O ambiente de trabalho pode ser uma fonte causadora de estresse para um número significativo de empregados. O estresse relacionado ao trabalho ocorre quando a demanda e a pressão sofridas pelos colaboradores são incompatíveis com seus conhecimentos e habilidades ou quando o suporte oferecido pelos gerentes e supervisores é insuficiente.

Questões familiares, financeiras, legais e pessoais também são causas geradoras de estresse. Independentemente do motivo, o estresse pode contribuir para que as lesões no trabalho ocorram.

A pressão é inevitável devido às exigências do mercado de trabalho contemporâneo. Dependendo dos recursos disponíveis e das características pessoais, a pressão percebida como aceitável pelos colaboradores pode mantê-los motivados, com capacidade para trabalhar e aprender.

No entanto, quando essa pressão se torna excessiva ou incontrolável, pode gerar o estresse. **O estresse prejudica a saúde dos colaboradores, o desempenho dos negócios e aumentando o risco de acidentes de trabalho.**





OLHA A FADIGA!

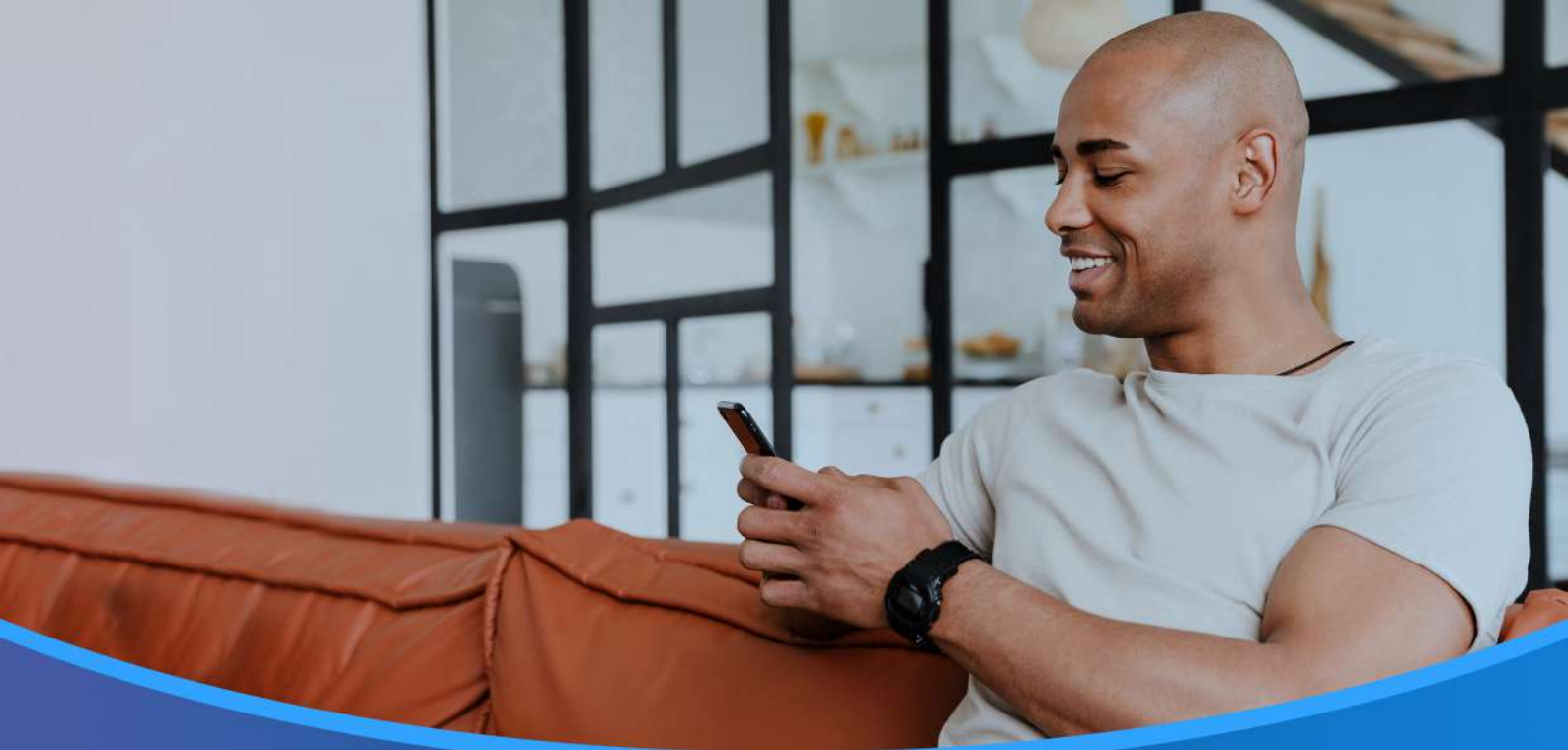
A privação de sono é uma epidemia moderna. Há 100 anos, as pessoas dormiam 10 horas por noite. Hoje dormem, em média, de 6 a 8 horas. Muitas pessoas dormem, regularmente, menos de 5 horas por noite. **A escassez de sono leva à sonolência durante o dia**, a qual leva à diminuição dos desempenhos motor e cognitivo e dos reflexos.

Uma pesquisa conduzida pelo Better Sleep Council (EUA) revelou que 31% dos empregados admitem que a falta de sono afeta seu trabalho.

Dependendo do tipo do trabalho, isso pode ser absolutamente assustador, como as atividades desempenhadas pelos motoristas e pelos operadores de máquinas pesadas. Algum nível da fadiga é causado pela necessidade de trabalhar em turnos noturnos ou dobrados.

Mas, de acordo com especialistas, a maioria dos problemas da falta de sono incide em pessoas que, apesar de trabalharem apenas em um único turno diário, não conseguem dormir 8 horas por noite.

**31% DOS EMPREGADOS SOFREM
COM A BAIXA QUALIDADE DO SONO**



CALVÍCE & ANDROPAUSA

Você sabia que as pessoas perdem cerca de cem fios de cabelo diariamente? Isso é normal e esses fios voltam a nascer.

Entretanto, com a idade, muitos homens (e algumas mulheres) **perdem cabelos de maneira definitiva**. Algumas condições, como problemas na tireóide e diabetes ou doenças que baixam a imunidade, fazem com que a queda de cabelos seja mais acelerada. Medicamentos para o tratamento do câncer e do estresse, alimentação pobre em proteínas e histórico familiar também são fatores que causam a calvíce. Em alguns casos, o tratamento da causa corrige o problema.

A forma mais comum de **calvíce** (em homens) ou **alopécia androgênica** não dispõe de tratamento com medicamentos consistentemente efetivos.

Andropausa ou deficiência androgênica do envelhecimento masculino.

Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM) é o nome atual da andropausa, caracterizada pela **queda dos níveis de testosterona, o hormônio sexual do homem**. Ao contrário do que ocorre com as mulheres na menopausa, a DAEM não causa infertilidade masculina, apesar de poder ocorrer redução na produção de espermatozóides.

Por volta dos 40 anos de idade os níveis de testosterona diminuem, de forma gradual, a uma taxa de, aproximadamente, 1% ao ano, o que não significa que todo homem irá sofrer de DAEM. Porém, é sabido que os sintomas podem se manifestar em **20% a 25% dos homens acima dos 50 anos**.



CALVICE & ANDROPAUSA

Sintomas

Os principais sintomas da **DAEM** são a **diminuição da libido** (desejo sexual), os **can-saços físico e mental**, a **irritabilidade**, a **perda de massa muscular**, a **queda de pelos**, a **depressão** e a **osteoporose**.

Recomenda-se ajuda médica aos homens que estão acima dos 50 anos e que possuem os sintomas descritos para se confirmar o diagnóstico.

Tratamento

O tratamento consiste em **repor a testosterona** que se encontra em níveis baixos e é contraindicado para pacientes que têm históricos de câncer de próstata, de PSA elevado no sangue, de altos níveis de gordura e de passado de trombose. Nesses casos, a **reposição hormonal deve ser realizada sob supervisão médica criteriosa**, pois é um tratamento com efeitos colaterais significativos que deve ser realizada de forma responsável.



GOTA E ÁCIDO ÚRICO

A **gota** é uma inflamação nas articulações causada pela **elevação do ácido úrico** no sangue que, quando assume a forma de cristais, gera dores intensas.

Fatores genéticos, alimentação e uso de medicamentos (como os diuréticos), aumentam o nível de ácido úrico e elevam o risco de se desenvolver a gota.

Além da gota, **o excesso de ácido úrico no sangue pode levar à formação de cálculos renais** (pedras nos rins). É importante mencionar que, muitas vezes, esse excesso não causa problemas de saúde e, portanto, não deve ser tratado com medicamentos.

Esse mal acomete, principalmente, homens acima dos 30 anos, mas também pode ocorrer em mulheres após a menopausa.

A crise típica de gota causa **dor súbita e inchaço especialmente no primeiro dedo do pé**. Durante a crise, pode haver inclusive febre. Ao longo dos anos, o paciente pode desenvolver deformidade e dor crônica nas articulações.

O diagnóstico de gota pode ser feito por meio de histórico clínico, **exame físico, raio-X das articulações e do exame de sangue**, que revelará o aumento do ácido úrico.



GOTA E ÁCIDO ÚRICO

Tratamento

A **crise de gota** pode ser tratada com anti-inflamatórios, bastante eficazes quando administrados no início da crise.

Prevenção

As seguintes medidas são úteis para prevenir as crises de gota:

- **Limitar** o consumo de certos alimentos, como carne vermelha, miúdos e frutos do mar;

- **Evitar** o consumo de bebidas alcoólicas, especialmente cerveja e bebidas que contêm frutose (adoçante);
- Perder peso;

- **Tomar** medicamentos que reduzam o ácido úrico no sangue (em casos mais graves).

Se você tem gota (ou suspeita que tenha) e/ou ácido úrico elevado no sangue, **procure um médico clínico ou um reumatologista**. O tratamento e o acompanhamento cuidadoso previnem o aparecimento de complicações. O quadro de gota avançado causa grave deformidade nas articulações e incapacidade.



AUMENTO DA PRÓSTATA

O **aumento da próstata** ocorre em quase todos os homens a partir dos 50 anos. Seu alargamento pressiona a uretra e causa dificuldades para urinar. **A hipertrofia prostática benigna não é câncer** e não aumenta o risco de um câncer de próstata se desenvolver.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutivo masculino que envolve a uretra logo abaixo da bexiga. A uretra é um tubo através do qual a urina é eliminada desde a bexiga e, portanto, quando a próstata aumenta pode ocorrer obstrução da uretra e problemas para urinar.

Tratamento

Quando os sintomas são leves, apenas algumas **modificações no estilo de vida** podem ser suficientes como:

- **Urinar** sempre que tiver vontade; se houver oportunidade, ir ao banheiro mesmo que não haja necessidade;
- **Evitar** álcool e cafeína na hora de deitar;
- **Beber** líquidos, mas de maneira gradual, ao longo do dia; evitar beber nas 2 horas antes de deitar;
- **Atentar** para os medicamentos antigripais que contenham descongestionantes e que podem piorar os sintomas.

Em casos mais graves, a cirurgia pode ser necessária. A **cirurgia da próstata** é feita pelo urologista, médico especialista em doenças urinárias. A cirurgia mais comum é a da colocação de um tubo na uretra pelo qual a próstata é fragmentada e retirada.



CÂNCER DE PRÓSTATA

É o **segundo tipo de câncer mais presente entre os homens**, principalmente acima dos 50 anos, atrás apenas do câncer de pele não-melanoma.

Além da idade, são **fatores de risco**: histórico familiar da doença, fatores hormonais, ambientais, sedentarismo, hábitos alimentares (baixo consumo de verduras, vegetais, frutas e alta ingestão de gorduras) e excesso de peso.

Quando diagnosticado precocemente, os resultados no tratamento são melhores. Para isso, deve-se fazer a investigação de sinais e **sintomas como**:

- **Dificuldade** de urinar;
- **Diminuição** do jato de urina;
- **Necessidade** de urinar mais vezes durante o dia ou à noite;
- **Sangue** na urina.

Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico. O diagnóstico pode ser realizado por meio de **exame físico** (toque retal) e **laboratorial** (dosagem do PSA).

Caso seja constatado o aumento da glândula ou alteração no PSA, deverá ser realizada **biópsia para investigação da presença de tumor** e se ele é **benigno ou maligno**. Caso seja maligno, outros exames serão realizados para determinar seu tamanho e estágio da doença.

De acordo com o tamanho, classificação do tumor e condições físicas do paciente é definido o tratamento, podendo ser realizada uma prostatectomia radical (remoção da próstata por meio de cirurgia), radioterapia, hormonioterapia e uso de medicamentos.

O exame de próstata deve ser realizado a partir dos 50 anos, em caso de histórico familiar de primeiro grau de câncer de próstata antes dos 65 anos, o acompanhamento médico e laboratorial deverá começar aos 40 anos.



ÃIO CORRETORA DE SEGUROS E BENEFÍCIOS

Av. Dr. Chucri Zaidan, 1550 • 9º andar
Brooklin • 04711-130 • São Paulo • SP
+55 11 5181-5003

contato@aio corretora.com.br
www.aio corretora.com.br

 [/aio corretora](https://www.instagram.com/aio corretora)

 [/aio corretora](https://www.facebook.com/aio corretora)

 [/company/aio corretora](https://www.linkedin.com/company/aio corretora)