

Saúde sexual

É importante praticar sexo seguro e realizar testes regularmente para detectar doenças sexualmente transmissíveis.

- Realizar a testagem para infecções sexualmente transmissíveis, como HIV, hepatite B (HBsAg) e hepatite C (anti-HCV).
- Prevenção de ISTs: O uso de preservativo é a forma mais eficaz de prevenir ISTs.

A falta de informação e o preconceito ainda são grandes obstáculos para a saúde sexual masculina.

A prevenção a partir de um acompanhamento médico rotineiro e a identificação precoce de doenças aumentam as chances de um tratamento eficaz.

Fonte:

Portal do Ministério da Saúde – saúde do homem de A a Z
BVS Saúde. Saúde do homem, prevenção é fundamental para uma vida saudável.

Versão 1 - ago/24

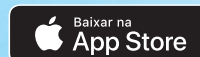
O plano que mais cresce também é o que mais cuida
Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



Baixe o app do Hospitalar



PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

☎ **0800 942 2881**

☎ **43 3315.1919**

R. Sen. Souza Naves, 1922
Jardim Londrilar . Londrina . PR

planohospitalar.org.br



**Saúde do homem:
prevenção é fundamental
para uma vida saudável**

PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

A saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida.

Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida. Porém, os homens costumam dar menos atenção à saúde e realizam menos consultas médicas.

Quais as doenças mais prevalentes nos homens?

Os homens brasileiros vivem, **em média, 7,2 anos a menos que as mulheres.** Entre as causas de morte prematura:

Câncer

O câncer de próstata é o mais comum entre os homens, seguido por câncer de pulmão e colorretal

Doenças cardiovasculares

Infarto, AVC e hipertensão arterial são as principais causas de morte entre os homens

Doenças mentais

Depressão e ansiedade são cada vez mais comuns e muitas vezes não diagnosticadas ou tratadas

Doenças crônicas

Diabetes, obesidade e doenças respiratórias também são frequentes

Quais os principais fatores de risco à saúde do homem?

Tabagismo

O tabagismo está associado a diversos tipos de câncer e doenças cardiovasculares.

Consumo excessivo de álcool

O consumo excessivo de álcool pode levar a problemas de saúde física e mental.

Alimentação inadequada

Uma dieta rica em gordura saturada, açúcar e sódio aumenta o risco de doenças crônicas.

Sedentarismo

A falta de atividade física está relacionada a diversos problemas de saúde.

Estresse

O estresse crônico pode levar a problemas de saúde mental e física.

Como prevenir doenças e promover a saúde masculina?

A adoção de hábitos saudáveis, a prática de atividade física regular, a alimentação balanceada e o uso moderado de bebidas alcoólicas são cruciais para diminuir estes agravos evitáveis. Algumas medidas preventivas importantes incluem:

Consulta médica regular

É fundamental realizar check-ups regularmente para detectar doenças precocemente. Isso inclui:

- A **aferição da pressão** com frequência e o **acompanhamento das taxas de colesterol**; são importantes para evitar doenças crônicas como a diabetes e a hipertensão.

Hábitos de vida saudáveis

- Adotar uma alimentação equilibrada, com mudanças de hábitos alimentares, com menos alimentos gordurosos e ultra processados
- Praticar atividade física regularmente
- Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool

Vacinação

- A vacinação contra diversas doenças, como a gripe e o HPV, é importante para a prevenção de doenças.