Agosto 2025

Campanha Agosto Azul

Cuidar da sua Saúde é Atitude de Homem!

Elaborado por:
Mateus Miranda Pessanha
Técnico em Enfermagem - CPST Macaé

Apresentação

Sobre a Campanha Agosto Azul

A Campanha Agosto Azul é uma iniciativa da UFRJ e CPST Macaé dedicada à conscientização sobre a saúde masculina, com foco na prevenção de doenças e promoção do bem-estar integral.

Nosso objetivo é desmistificar tabus e incentivar os homens a cuidarem de sua saúde de forma preventiva e regular, abordando temas como:

- Câncer de próstata e outras doenças masculinas
- Saúde cardiovascular
- Alimentação saudável e atividade física
- Saúde mental e bem-estar emocional
- Saúde sexual e reprodutiva

Por que é importante?

Estudos mostram que homens tendem a procurar menos os serviços de saúde e a adiar consultas médicas, resultando em diagnósticos tardios e complicações que poderiam ser evitadas com prevenção adequada.

Câncer de Próstata

O que é e como prevenir

O câncer de próstata é o segundo tipo mais comum entre homens no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma. A próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra.

Fatores de Risco:

- Idade avançada (principalmente acima dos 50 anos)
- Histórico familiar da doença
- Obesidade
- Dieta rica em gorduras

75%

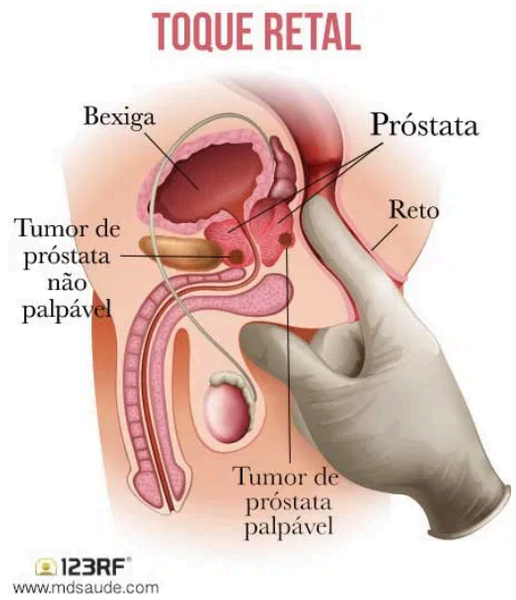
dos casos ocorrem a partir dos 65 anos

90%

de chance de cura quando detectado precocemente

Atenção!

Em estágios iniciais, o câncer de próstata pode ser assintomático. Por isso, a realização de exames preventivos regulares é fundamental.



Sintomas em Estágios Avançados:

- Dificuldade para urinar
- Sangue na urina
- Dor na região pélvica
- Necessidade frequente de urinar

Exames Recomendados:

Toque retal e exame de PSA (Antígeno Prostático Específico) a partir dos 50 anos, ou antes se houver histórico familiar

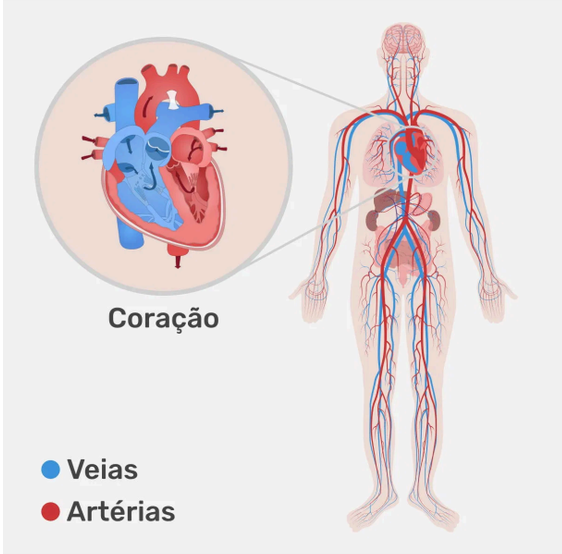
Saúde Cardiovascular

Protegendo o Coração

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte entre homens no Brasil. A mortalidade masculina por problemas cardíacos é significativamente maior em praticamente todas as faixas etárias.

Você sabia?

A disfunção erétil pode ser um indicador precoce de problemas cardiovasculares, pois ambos estão relacionados à saúde vascular. Homens com disfunção erétil têm um risco aumentado de desenvolver doenças cardíacas.



Fatores de Risco:

Hipertensão
Pressão arterial elevada

Diabetes
Níveis elevados de glicose

Tabagismo
Danifica vasos sanguíneos

Sedentarismo
Falta de atividade física

Medidas Preventivas:

Alimentação Balanceada
Reduzir gorduras saturadas, sal e açúcares

Atividade Física Regular
Pelo menos 150 minutos por semana

Evitar Tabaco e Álcool em Excesso
Eliminar ou reduzir o consumo

Check-ups Regulares
Monitoramento da pressão e colesterol

Alimentação e Atividade Física

Alimentação Saudável

Uma alimentação equilibrada é fundamental para a saúde masculina, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, controle do peso e manutenção da energia.

Alimentos Recomendados:

Vegetais Verde-escuros
Ricos em antioxidantes

Frutas
Vitaminas e minerais

Peixes
Ômega-3 e proteínas

Grãos Integrais
Fibras e energia

Alimentos a Evitar:

- Ultraprocessados
- Açúcares refinados
- Gorduras saturadas
- Excesso de sódio
- Frituras

Atividade Física

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde masculina, desde a melhora cardiovascular até o equilíbrio hormonal e mental.

Atividades Aeróbicas

Corrida, natação, ciclismo - pelo menos 150 minutos por semana de intensidade moderada.

Treinamento de Força

Musculação ou exercícios com peso corporal - 2 a 3 vezes por semana, trabalhando os principais grupos musculares.

Benefícios

- Redução do estresse
- Controle do peso
- Saúde cardiovascular
- Equilíbrio hormonal

Saúde Mental

Cuidando da Mente

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física, mas muitas vezes é negligenciada pelos homens devido a estigmas sociais e estereótipos de masculinidade.

4x maior
Taxa de suicídio entre homens em comparação às mulheres

Menos de 30%
Dos homens buscam ajuda para problemas de saúde mental

"Procurar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo."

Sinais de Alerta:

Irritabilidade
Reações desproporcionais

Alterações no sono
Insônia ou excesso de sono

Isolamento social
Afastamento de amigos e família

Uso de substâncias
Álcool ou drogas como escape

Como Cuidar:

- Falar sobre sentimentos
- Buscar ajuda profissional
- Praticar autocuidado
- Exercitar-se regularmente

Onde Buscar Ajuda

- Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)
- Unidades Básicas de Saúde (UBS)
- Centro de Valorização da Vida (CVV): 188
- Profissionais de saúde mental (psicólogos e psiquiatras)

Saúde Sexual

Um Componente da Saúde Integral

A saúde sexual é parte fundamental do bem-estar geral masculino e pode ser afetada por diversos fatores físicos e psicológicos. Cuidar deste aspecto é essencial para uma vida plena e saudável.

Você sabia?

A disfunção erétil pode ser um sinal precoce de problemas cardiovasculares, já que ambos estão relacionados à saúde vascular. Por isso, é importante não ignorar este sintoma e buscar orientação médica.

Prevenção de ISTs

O uso de preservativos é essencial para prevenir Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs) e deve ser adotado em todas as relações sexuais.

Problemas Comuns:

Disfunção Erétil

Dificuldade em obter ou manter a ereção. Pode estar relacionada a fatores físicos (problemas vasculares, diabetes) ou psicológicos (ansiedade, estresse).

Ejaculação Precoce

Ejaculação que ocorre antes ou logo após a penetração. Pode estar relacionada a fatores psicológicos ou fisiológicos.

Diminuição da Libido

Redução do desejo sexual. Pode estar relacionada a fatores hormonais, medicamentos, estresse ou depressão.

Fatores que Afetam a Saúde Sexual:

- Tabagismo
- Álcool em excesso
- Sedentarismo
- Estresse e ansiedade

Quando Buscar Ajuda

Problemas sexuais são comuns e tratáveis. Consulte um urologista ou andrologista se perceber alterações na função sexual. O diagnóstico precoce aumenta as chances de tratamento eficaz

Referências Bibliográficas

Fontes Científicas e Institucionais

- Instituto Nacional de Câncer (INCA). Câncer de próstata. Disponível em: www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/prostata
- Sociedade Brasileira de Cardiologia. Saúde cardiovascular do homem brasileiro. Disponível em: www.scielo.br/j/abc/a/TLDj7yFrgVv59Ksq4NSfJZd/
- Ministério da Saúde. Saúde do homem: cuidado e prevenção devem ser feitos em todas as fases da vida. Disponível em: www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/novembro/saude-do-homem
- Jornal da USP. Negligência masculina em relação à própria saúde mental pode resultar em consequências graves. Disponível em: jornal.usp.br/radio-usp/negligencia-masculina
- Sociedade Brasileira de Urologia. Diretrizes sobre câncer de próstata. Disponível em: www.sbu.org.br
- Organização Mundial da Saúde (OMS). Saúde mental: fortalecendo nossa resposta. Disponível em: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders
- Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. Saúde do homem na atenção primária. Disponível em: www.sbmfc.org.br
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Disponível em: www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude
- Conselho Federal de Medicina. Resolução sobre saúde masculina. Disponível em: www.cfm.org.br
- Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Estudos sobre saúde masculina no Brasil. Disponível em: www.fiocruz.br

UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO