

Saúde também é coisa de Homem



Homem que é homem não chora, não sente medo, não fica doente, não vai ao médico. Este modelo de masculinidade afeta negativamente a saúde e, muitas vezes, inviabiliza práticas de cuidado.

Você conhece algum homem que vai ao médico por livre e espontânea vontade? Mesmo sem sentir nada, apenas para ver se a saúde vai bem? Conhece? Sorte sua, porque eles são minoria. Isso é o que comprova uma pesquisa sobre hábitos de vida dos brasileiros realizada pelo Ministério da Saúde em 2007. Foram entrevistadas 54 mil pessoas das 26 capitais e do Distrito Federal. A população brasileira, no ano de 2010, foi contabilizada em pouco mais de 190 milhões de habitantes,

sendo 48,8% do sexo masculino.

Cuidar da saúde é uma questão cultural. Enquanto as mulheres aprendem, desde cedo, que é preciso ir regularmente ao ginecologista – e, depois, quando se tornam mães, que é preciso levar os bebês ao pediatra –, os homens não são criados com esse hábito. No Brasil os homens vivem, em média, sete anos a menos do que as mulheres e têm mais doenças do coração, câncer, diabetes, colesterol e pressão arteriais mais elevadas.

Da mesma forma como o Outubro Rosa é um movimento voltado aos cuidados da saúde da mulher, o **Novembro Azul** tem o objetivo de alertar os homens sobre a importância

de fazer acompanhamento regular das suas condições de saúde.

O mês de novembro é internacionalmente dedicado às ações relacionadas ao câncer de próstata e à saúde do homem. O câncer de próstata é o sexto tipo mais comum no mundo e o de maior incidência nos homens. No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum em pessoas do sexo masculino. No entanto, o Ministério da Saúde recomenda o rastreamento da doença apenas em homens com mais de 55 e menos de 69 anos e que estejam em algum grupo de risco como aqueles com histórico familiar, os afrodescendentes ou os que apresentam sintomas. Isso porque não há evidências científicas suficientes para justificá-lo.



- É grande a incidência de acidentes no trânsito envolvendo homens jovens, por isso não dirija se tiver ingerido bebida alcoólica e evite caronas ao perceber que o motorista está alcoolizado.
- Pratique exercícios físicos regularmente. A atividade física realizada desde a juventude previne o organismo do risco de vários problemas à saúde.
- A medição periódica da pressão arterial detecta a hipertensão arterial, evitando, desta maneira, possíveis complicações, como derrame, infarto, problemas renais, aneurismas etc.
- Use sempre camisinha. Previna-se de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), tais como Aids, sífilis, gonorréia etc.
- Previna-se da osteoporose. Insira alimentos ricos em cálcio na sua dieta e se exponha ao sol todos os dias, de 10 a 15 minutos, antes das 10h e após às 16h, para fixar e ativar a vitamina D, responsável pela absorção do cálcio no organismo.
- Faça uma refeição balanceada. Uma dieta rica em alimentos saudáveis contribui para uma melhor qualidade de vida e previne contra a obesidade.
- A partir dos 40 anos, recomenda-se fazer, anualmente, o exame da próstata com um urologista.
- Realize, anualmente, a dosagem sanguínea do colesterol, triglicérides e glicose.
- Após os 50 anos, mesmo aqueles que nunca fizeram o uso de óculos e lentes de contato, é recomendável ir ao oftalmologista, anualmente, para prevenir contra a incidência de glaucoma.

<http://www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/saude-do-homem.aspx>
http://portal.saude.sp.gov.br/recursos/instituto-de-saude/homepage/bis/pdfs/bis_v14_1.pdf

Saúde Ocular : Glaucoma e Catarata



Dr. Guilherme Camargo

Oftalmologista do Hospital Oftalmológico de Sorocaba

Mais Saúde – O que são? Qual a prevenção e o tratamento?

Dr. G.C. – Catarata é o processo de opacificação da lente natural dos olhos chamado cristalino que leva a uma perda gradativa da visão que ocorre mais frequentemente com o envelhecimento, podendo ocorrer em outras situações como traumatismos oculares, uso de alguns medicamentos e algumas doenças sistêmicas. Também é uma das maiores causas de cegueira no mundo, porém, de

forma reversível. Sabemos que a exposição solar sem proteção adequada acelera o processo de opacificação do cristalino, portanto o uso de óculos escuros com a devida proteção contra raios ultravioletas e o uso de chapéus e bonés podem retardar o aparecimento da catarata.

Atualmente o único tratamento para a catarata é cirúrgico, ocorrendo a substituição da lente natural opacificada por uma lente intraocular artificial. Atualmente, várias melhorias das técnicas cirúrgicas, das lentes intra-oculares que podem ter a possibilidade de reduzir ou até mesmo de eliminar os óculos, e o uso de tecnologias avançadas como o Laser de Femtossegundo tornando a cirurgia mais segura e com recuperação melhor.

Glaucoma é uma doença silenciosa que afeta o nervo óptico no qual o principal

fator de risco é a pressão ocular elevada. Leva a perda gradativa e irreversível da visão quando não tratado de forma adequada, sendo uma das maiores causas de cegueira irreversível no mundo.

A única forma de prevenção é a avaliação oftalmológica geral e periódica com avaliação do nervo óptico e da pressão intraocular. Atualmente o tratamento é feito para baixar a pressão intraocular em, sua maioria, através do uso de colírios, procedimentos e cirurgias, também podendo ser utilizados tratamentos a laser como a trabeculoplastia seletiva a laser e a endociclotocoagulação.

Dica do Dr. Guilherme para se ter saúde ocular:

O melhor conselho para viver a vida com bons olhos é visitar seu oftalmologista com frequência.

14 de novembro, dia mundial da Diabetes

Qualidade de vida e diabetes



Diabetes é uma doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

Mas o que é **insulina**? É um hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue. O corpo precisa desse hormônio para utilizar a glicose, que obtemos por meio dos alimentos como fonte de energia.

Quando a pessoa tem diabetes, no entanto, o organismo não fabrica insulina e não consegue utilizar a glicose adequadamente. O nível de glicose no sangue fica alto - a famosa hiperglicemia. Se esse quadro permanecer por longos períodos, poderá haver danos em órgãos, vasos sanguíneos e nervos.

Estimativas da Organização Mundial da Saúde - OMS - sugerem que aproximadamente 180 milhões de pessoas no mundo apresentam diabetes e, provavelmente, esse número será mais que o dobro em 2030. Ao receber o diagnóstico de diabetes, muitas pessoas apresentam várias reações emocionais, como choque, negação, medo, raiva, tristeza e ansiedade. Isso é absolutamente normal. Todos nós passamos por vários estágios emocionais quando temos que enfrentar uma doença crônica.

No caso do diabetes tipo 2, mesmo que o indivíduo possua antecedentes familiares, - a hereditariedade é um fator muito importante, - e mesmo sendo portador

de uma carga genética é possível evitar ou retardar o aparecimento do diabetes desde que se mantenha o peso, pratique atividades físicas evitando o sedentarismo, e evite a obesidade, que é preocupante por ser um dos fatores desencadeantes deste tipo de diabetes. A obesidade aumenta a exigência sobre o pâncreas, portanto, a perda de peso, no caso de indivíduo obeso, ou a manutenção de peso, acabará por minimizar essa sobrecarga de trabalho ao órgão.

Alimentação adequada: Aprender o que comer, quanto comer, como comer e quando comer é essencial para o bom controle do diabetes, porém, ter diabetes não significa que você precise de alimentos especiais ou um plano de dieta complicado.

Atividade física: É de fundamental importância e deve estar integrada à vida do paciente diabético devido os benefícios do exercício à ação da insulina. Ela contribui para a redução da glicemia e da necessidade de insulina no diabético tipo 1, e medicamentos no tipo 2, pois melhora a captação de glicose pelas células. Além desses benefícios, a atividade física ainda contribui com a melhora da circulação sanguínea, o que no paciente diabético é por vezes prejudicado, isso sem falar nos efeitos benéficos do controle da pressão arterial e das dislipidemias, redução do risco de doença cardiovascular aterosclerótica, redução e controle do estresse, melhora da autoestima e da qualidade de vida.

Saúde oral: Clinicamente, pessoas portadoras de diabetes são mais suscetíveis ao desenvolvimento de doenças no tecido da boca, tais como cáries e doença periodontal, do que pessoas não acometidas por este mal. Diabéticos podem realizar cirurgias na boca e extrações desde que sigam algumas recomendações. Em caso de extrações, ou outras cirurgias, é recomendável que a glicemia não esteja acima de 200mg/dl, uma vez que a glicemia alta pode dificultar a cicatrização e o restabelecimento dos tecidos, além de favorecer infecções. O controle da glicemia é essencial antes, durante e depois da cirurgia para evitar problemas.

Função sexual: Os problemas sexuais por diabetes afetam 75% dos homens e 35% das mulheres com diabetes. Sabe-se que o diabetes prejudica a libido ou o desejo sexual, ereções nos homens, lubrificação vaginal nas mulheres, e o orgasmo. Infecções do trato vaginal e urinário, que são mais comuns em mulheres com diabetes, podem tornar as relações sexuais dolorosas. Como o diabetes causa esses efeitos de longo alcance sobre a saúde sexual? O verdadeiro culpado não é o diabetes, mas sim a glicemia descontrolada. Glicemia alta causa neuropatia, ou dano do nervo, e danos em vasos sanguíneos por todo o corpo. Alguns desses danos afetam a função sexual.

Fontes: <http://www.portaldiabetes.com.br>
<http://www.diabetes.org.br/index.php>

Boas práticas

Outubro Rosa

O Outubro Rosa foi lembrado na SAP através da promoção de diversas ações direcionadas às servidoras, realizadas pelas Unidades e Coordenadorias, resultando em importantes momentos de solidariedade e conhecimento sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

HCTP Taubaté



CPP Franco da Rocha



CPP São Miguel Pta



Vem pro Cooper

O Centro de Qualidade de Vida e Saúde do Servidor da Região Metropolitana incentivou a participação dos servidores a uma caminhada de três quilômetros nas dependências da Cidade Universitária -USP, no dia 25 de outubro, visando a promoção de saúde e melhor qualidade de vida. O evento foi realizado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, em parceria com Programa Prevenir - IAMSPE, aproveitando a presença em São Paulo do Dr. Kenneth Cooper, médico e cientista americano criador do método de treinamento que leva o seu nome, conhecido no Brasil principalmente pela sua utilização no treinamento da seleção brasileira de futebol, campeã mundial de 1970.



Boletim GQVIDASS

Realização: Diretora do GQVIDASS - Iracema Costa Jansson - **Editorial:** Valéria Aparecida da Costa - **Projeto Gráfico:** Rubens da Silva Medeiros - **Revisão:** Denise Carvalho de Souza - **Colaboração:** Diretorias Regionais CQVIDASS

Sugestões: gqvass@sp.gov.br **Tipagem:** 15.000 cópias.