

conexão  
saúde

# MANUAL DA SAÚDE DO HOMEM

*A medicina  
preventiva é  
a verdadeira  
medicina.*



REDE SAÚDE  
DO HOMEM

sesc Fecomércio  
Senac



**“Investir  
no social  
é fortalecer  
o econômico”.**

(Antonio Marcos de Souza)

**REDE NACIONAL SAÚDE DO HOMEM**  
Balneário Camboriú – SC - Brasil

 /gruporedenacionalsaúdedohomem

 redesaúdedohomem@gmail.com

 @resh\_sc

**Abrace esta causa.  
Seja um voluntário da  
RESH – Rede Saúde do Homem**

# QUEM SOMOS?

A Rede Nacional Saúde do Homem - RESH, também denominada de REDE SAÚDE DO HOMEM - RESH, é pessoa jurídica de direito privado, idealizada em 08 de abril de 2012 pelo Sr. Antonio Marcos de Souza e constituída pela Assembleia Geral em 03 de agosto de 2013, em Jaraguá do Sul – SC, com área de atuação em todo o território nacional.

É uma organização social sem fins lucrativos, de finalidade socioassistencial, filantrópica, cultural e educacional na área da saúde, sendo reconhecida como de Utilidade Pública, Lei nº 17.213/SC e com Estatuto Social registrado sob nº 011023, Livro A-074, Folha 076.

## O NOSSO DESAFIO

“O homem que não se cuida e está perdendo o melhor da vida”.

## O NOSSO OBJETIVO GERAL

Lançar, no território brasileiro, a semente de uma mudança cultural e de educação quanto aos cuidados preventivos da saúde da população masculina, com informações, no sentido de qualificar e valorizar a vida e ter um envelhecimento digno.

## A NOSSA MISSÃO

Oportunizar o acesso a informações sobre a saúde, com ênfase na prevenção de doenças. Orientar e promover ações de práticas de hábitos saudáveis, visando à melhor qualidade de vida da população masculina.

# TEM COISA MAIS IMPORTANTE DO QUE A NOSSA SAÚDE?

Todo mundo responde que não. Porém, na prática, a maioria dos homens não dá a importância necessária para o seu bem-estar. A vida agitada, o estresse cotidiano, o sedentarismo e a falta de informação são barreiras contra a prevenção e o tratamento de doenças sérias.

Estatísticas mostram que no Brasil as mulheres vivem em média 7,6 anos a mais do que os homens. Sabe por que? Porque elas têm o hábito de fazer exames preventivos. E, como já diz o velho ditado, prevenir é melhor do que remediar.

Por isso, a REDE SAÚDE DO HOMEM - RESH apresenta este MANUAL DA SAÚDE DO HOMEM, com a finalidade de promover a saúde, desmistificando preconceitos, incentivando exames preventivos e, acima de tudo, mostrando a importância que a saúde do homem merece ter, para valorizar a vida e ter um envelhecimento digno e com qualidade.



# CÂNCER DE PRÓSTATA



É o tipo de câncer que ocorre na glândula localizada abaixo da bexiga e que envolve a uretra.

Sintomas como dor lombar, problemas de ereção, dor na bacia ou joelhos e sangramento pela uretra podem ser suspeitos. A maioria dos cânceres de próstata não causa sintomas até que atinjam um tamanho considerável.

A recomendação é que homens após os 50 anos façam exame da próstata baseado nas queixas, no toque retal, na dosagem do PSA e, se necessário, exames de imagem. É importante ressaltar que a presença de câncer de próstata em fases iniciais não necessariamente significa que o paciente precisa ser tratado.

Quando o diagnóstico do tumor primário é feito logo, 90% dos pacientes

têm uma sobrevida maior que cinco anos. Se for detectado tardiamente, essa proporção cai para a metade.

A idade é um fator de risco importante, ganhando um significado especial no câncer da próstata, uma vez que tanto a incidência como a mortalidade aumentam após a idade de 50 anos. Histórico familiar de pai ou irmão com câncer da próstata, antes dos 50 anos de idade, pode aumentar o risco de câncer em 3 a 10 vezes em relação à população em geral.

Uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gorduras, principalmente as de origem animal, não só pode ajudar a diminuir o risco de câncer, como também de outras doenças crônicas metabólicas.

# CÂNCER DE PULMÃO

O câncer do pulmão - ou neoplasia maligna do pulmão - é um dos tipos mais comuns e graves de câncer, sendo o tipo de neoplasia que mais mata no Brasil e no mundo.

Uma vez que o consumo de derivados do tabaco está na origem de 90% dos casos, independentemente do tipo, não fumar é o primeiro cuidado para prevenir a doença. A ação permite a redução do número de casos (incidência) e de mortalidade. Comparados com os não fumantes, os tabagistas têm cerca de 20 a 30 vezes mais risco de desenvolver câncer de pulmão.

Além do pulmão, quem fuma pode desenvolver também câncer de faringe, laringe, cabeça, pescoço, esôfago, bexiga, rim, estômago e pâncreas.

Manter alto consumo de frutas e verduras é recomendado. Deve-se evitar, ainda, a exposição a certos agentes químicos (como o arsênio, asbesto, berílio, cromo, radônio, urânio, níquel, cádmio, cloreto de vinila, gás de mostarda e éter de clorometil).

# CÂNCER DE PELE NÃO MELANOMA

O câncer de pele é mais comum em pessoas com mais de 40 anos, sendo relativamente raro em crianças e negros, com exceção daqueles já portadores de doenças cutâneas anteriores.

Pessoas de pele clara, sensível à ação dos raios solares, ou com doenças cutâneas prévias são as principais vítimas.

Usar filtro solar e evitar a exposição ao sol em horários de grande incidência

de radiação (das 10h às 16h) são as melhores formas de evitar esse tipo de câncer.

Ao menor sinal de irregularidade na pele, visite um dermatologista.



# CÂNCER DE ESÔFAGO

No Brasil, o câncer de esôfago figura entre os dez mais incidentes (6º entre os homens e 9º entre as mulheres). O tipo de câncer de esôfago mais frequente é o carcinoma epidermóide escamoso, responsável por 96% dos casos.

Para diminuir o risco do câncer de esôfago, evite o tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas.

O consumo exagerado de bebidas quentes como mate, chimarrão e café também deve ser evitado.

Além disso, procure sempre se alimentar de maneira saudável, tomando sucos naturais e comendo frutas, legumes e verduras todos os dias.



# CÂNCER DE PÊNIS

O câncer de pênis é um tumor raro, com maior incidência em homens a partir dos 50 anos. Está relacionado à má higiene íntima e a homens que não se submeteram à circuncisão (remoção do prepúcio, pele que reveste a glândula).

O estreitamento do prepúcio é um fator de predisposição ao câncer peniano. Estudos científicos também sugerem a associação entre infecção pelo vírus HPV (papilomavírus humano) e o câncer de pênis.

Além da camisinha, é indicado fazer a limpeza do pênis todos os dias com água e sabão neutro, principalmente após relações sexuais ou masturbação.



## CÂNCER DE BEXIGA

O carcinoma urotelial, também chamado de carcinoma de células transicionais, é o tipo morfológico mais comum de câncer de bexiga. Mais de 90% dos casos de câncer de bexiga são diagnosticados com esse tipo morfológico.

O principal fator de risco para o câncer de bexiga é o tabagismo. O risco de desenvolver câncer de bexiga entre os fumantes é cerca de duas a seis vezes maior do que em não fumantes. Grande parte do risco associado ao fumo ocorre em função da presença de aminas aromáticas (incluindo benzeno, 4-aminobifenil e 4-clorotoluidina) na fumaça do cigarro.

A exposição ocupacional também é um fator de risco importante. Trabalhadores de indústrias que

envolvem exposição a aminas aromáticas possuem um maior risco para o desenvolvimento dessa neoplasia. Além dessas, outras ocupações, como pintores, cabeleireiros, barbeiros e trabalhadores de refinaria de petróleo, também apresentam um aumento no risco de desenvolver câncer de bexiga em razão da exposição a uma variedade de produtos químicos incluindo hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, formaldeído e solventes.

A história familiar é outro fator de risco importante. Pessoas que possuam familiares de primeiro grau com câncer de bexiga apresentam um maior risco (de 50% a 100%) de desenvolver a doença quando comparadas com a população em geral.

## LEUCEMIA

A leucemia é um tipo de doença que se origina na medula óssea e é dividida em grandes grupos. Uma primeira divisão é com relação ao tempo de desenvolvimento, que pode se dar de forma aguda ou crônica.

A forma aguda é caracterizada pelo aumento rápido de células imaturas do sangue, fazendo com que a medula óssea seja incapaz de produzir células sanguíneas saudáveis. Na forma crônica, esse aumento excessivo é formado por células maduras anormais, levando meses ou até anos para progredir.

A segunda grande divisão das leucemias é com relação ao tipo celular afetado pelas desordens, e pode ser do tipo linfóide ou mieloide.

A leucemia linfoblástica aguda é mais comum em crianças e a leucemia linfocítica crônica é mais comum em adultos.

Alguns fatores de risco são a exposição à radiação ionizante e a medicamentos utilizados em quimioterapia e exposição ocupacional ao benzeno.

O diagnóstico e o tratamento das leucemias apresentaram uma considerável progressão nas últimas décadas. A aplicação de métodos genômicos tem sido responsável por essa melhoria, principalmente para as leucemias mieloides agudas, em que a classificação desse tipo é baseada no conhecimento de anormalidades genéticas, que influenciam diretamente no prognóstico e no tratamento.

# CÂNCER DO CÓLON E RETO

O câncer colorretal abrange tumores que acometem um segmento do intestino grosso (o cólon) e o reto.

Dentre os sinais de alerta, estão a mudança no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre), desconforto abdominal com gases ou cólicas, sangramento nas fezes, sangramento anal e sensação de que o intestino não se esvaziou após a evacuação, perda de peso sem razão aparente,

cansaço, fezes pastosas de cor escura, náuseas, vômitos e sensação dolorida na região anal.

Para prevenir, procure comer alimentos com bastantes fibras, frutas, verduras, legumes, cereais integrais, grãos e sementes.

Pratique atividade física regular. Evite o consumo de bebidas alcoólicas, carnes processadas e de quantidades acima de 300 gramas de carne vermelha cozida por semana.

Alguns fatores aumentam o risco de desenvolvimento da doença como: idade acima de 50 anos, história familiar de câncer colorretal, história pessoal da doença (já ter tido câncer de ovário, útero ou mama), obesidade e inatividade física além de doenças inflamatórias do intestino, como retocolite ulcerativa crônica e doença de Crohn, bem como doenças hereditárias, como polipose adenomatosa familiar (FAP) e câncer colorretal hereditário sem polipose (HNPCC).



# CÂNCER DE BOCA

É o câncer que afeta lábios e o interior da cavidade oral. Dentro da boca podem ser afetados gengivas, bochechas, céu da boca, língua (principalmente as bordas laterais), região embaixo da língua e amígdalas.

Todos podem fazer o autoexame de sua boca. Ao detectar qualquer anormalidade como mudança na aparência dos lábios e na parte interna da boca, procure ajuda.

Para diminuir o risco do câncer de boca, evite o consumo de álcool e fumo, mantenha em dia a higiene bucal, faça uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras e consulte o dentista regularmente.

# CÂNCER DE LARINGE

O câncer de laringe ocorre predominantemente em homens e é um dos mais comuns entre os que atingem a região da cabeça e pescoço.

Dentre os sintomas, estão a dor de garganta, rouquidão, alteração na qualidade da voz, dificuldade de engolir, sensação de “caroço” na garganta, disfagia e dificuldade para respirar ou falta de ar.

Os maiores inimigos da laringe são o álcool e o tabaco, além da má alimentação, estresse e mau uso da voz. Para prevenir, é preciso que a alimentação contenha proteína (frango ou peixe, preferencialmente), associada a legumes, verduras e

frutas ricas em vitaminas (em especial A, B2, C e E) e sais minerais, evitando alimentos muito temperados ou gordurosos e líquidos muito quentes ou muito frios.

Pacientes com câncer de laringe que continuam a fumar e a beber têm probabilidade de cura reduzida e aumento do risco de aparecimento de um segundo tumor na área de cabeça e pescoço.

# CÂNCER DE TESTÍCULO

O tumor de testículo corresponde a 5% do total de casos de câncer entre os homens. É facilmente curado quando detectado precocemente e apresenta baixo índice de mortalidade.

Apesar de raro, preocupa porque a maior incidência é em homens em idade produtiva - entre 15 e 50 anos. Nessa fase, há chance de ser confundido, ou até mesmo mascarado, por orquitepididimites (inflamação dos testículos e dos epidídimos), geralmente transmitidas sexualmente.

O sintoma mais comum é o aparecimento de um nódulo duro, geralmente indolor, aproximadamente do tamanho de uma ervilha.

Mas deve-se ficar atento a outras alterações, como aumento ou diminuição no tamanho dos testículos, nódulos ou endurecimentos, dor imprecisa na parte baixa do abdômen, sangue na urina e aumento ou sensibilidade dos mamilos. Caso sejam observadas alterações, o médico, de preferência um urologista, deve ser consultado.





## CÂNCER DE FÍGADO

Os tumores malignos de fígado podem ser divididos em dois tipos: câncer primário (que tem sua origem no próprio órgão) e secundário ou metastático (originado em outro órgão e que atinge também o fígado).

A cirrose, por sua vez, está associada ao alcoolismo ou à hepatite crônica, cuja causa mais comum é a infecção pelos vírus das hepatites B ou C.

Para não desenvolver cirrose hepática, é preciso controlar a quantidade de álcool ingerida, nunca ultrapassando duas doses por dia. Já a transmissão do vírus da hepatite B pode ser prevenida pela vacinação.

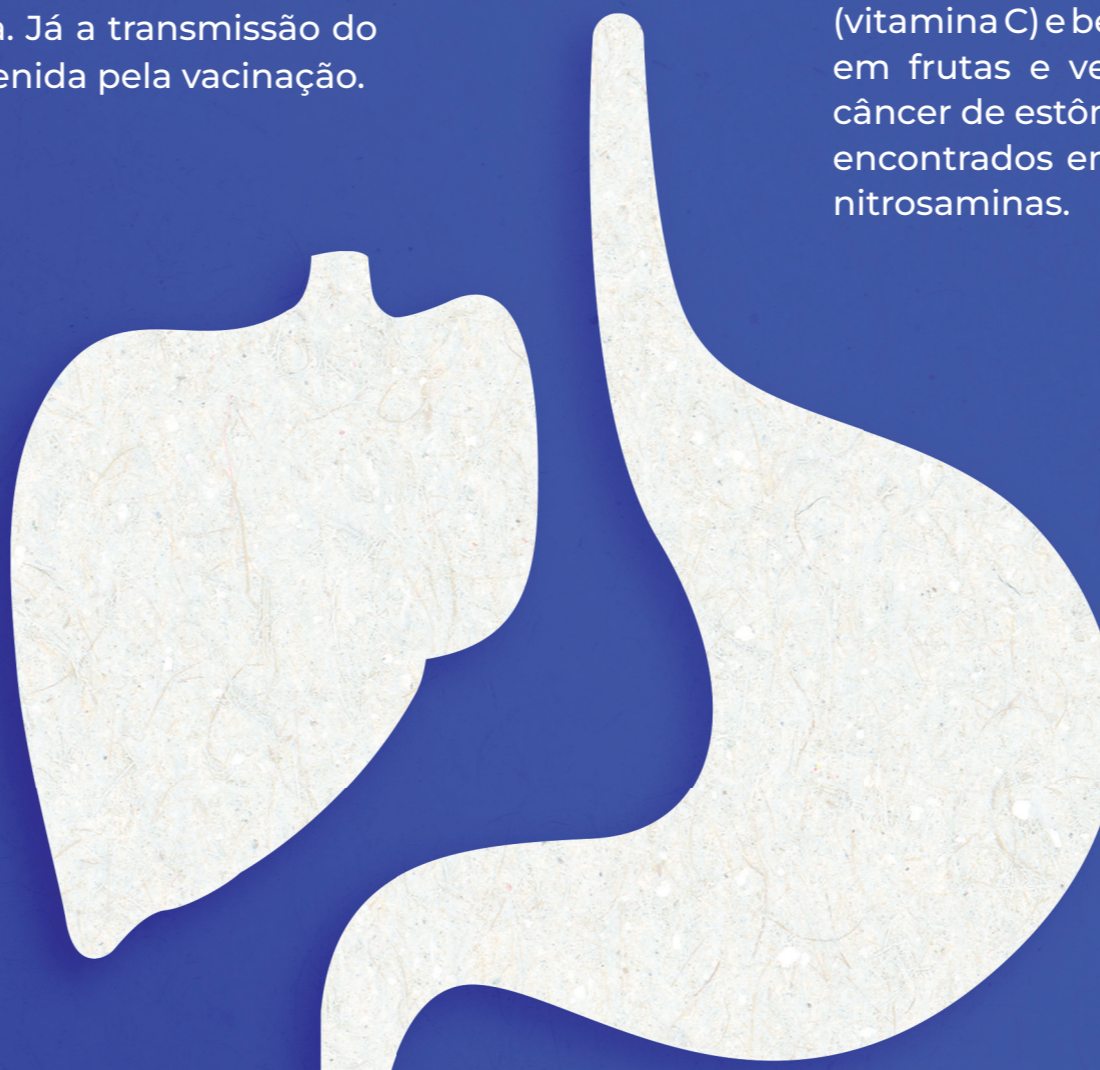
## CÂNCER DE ESTÔMAGO

O câncer de estômago (ou câncer gástrico) é o crescimento de células anormais no sistema digestivo e pode ocorrer em qualquer local de sua extensão.

Grande parte desse tipo de tumor ocorre na camada mucosa (a camada de revestimento interna), surgindo na forma de irregulares pequenas lesões com ulcerações (rompimento do tecido mucoso) - características de cânceres ou tumores malignos.

Para prevenir o câncer de estômago, é fundamental seguir uma dieta balanceada, composta de vegetais crus, frutas cítricas e alimentos ricos em fibras desde a infância. Ácido ascórbico (vitamina C) e betacaroteno (precursor da vitamina A), encontrados em frutas e verduras frescas, agem como protetores contra o câncer de estômago, porque evitam que os nitritos (conservantes encontrados em alimentos industrializados) se transformem em nitrosaminas.

Além disso, é importante o combate ao tabagismo e a diminuição da ingestão de bebidas alcoólicas.



# MAL DE PARKINSON

É uma doença do cérebro que provoca tremores e dificuldades para caminhar, movimentar-se e coordenar-se. O Mal de Parkinson se desenvolve mais frequentemente depois dos 50 anos.

## **DICAS PARA PREVENIR O MAL DE PARKINSON:**

Pesquisas mostram que as atividades físicas, por exemplo, desencadeiam a produção de substâncias no organismo que dão vitalidade aos neurônios e por isso protegem o cérebro.

A alimentação também ganha destaque, em especial a rica em antioxidantes, como os legumes, as frutas e os peixes.

**RESH – Rede  
Saúde do  
Homem**

# MAL DE ALZHEIMER

É uma disfunção que afeta principalmente idosos, causando perda gradativa da memória e alterações comportamentais.

Estudos recentes mostram que a alimentação tem um papel importante, tanto no tratamento quanto na prevenção do Mal de Alzheimer.

Conheça agora alguns fatores de risco para o desenvolvimento do Mal de Alzheimer:

Excesso de gorduras saturadas e trans, presentes nas carnes gordurosas, no leite integral e seus derivados, e em produtos industrializados.

Deficiência de vitaminas do complexo B, especialmente a B1, B6, B9, encontradas nos grãos integrais e nas folhas verde-escuras, além da B12 encontrada nos ovos e outros alimentos de origem animal.

Falta de acetilcolina, neurotransmissor que participa da memória. Jejum

prolongado: a glicose é a única fonte de energia do cérebro. Por isso, jejuns por mais de 3 horas podem gerar hipoglicemia, o que é extremamente prejudicial ao cérebro.

## **DICAS PARA PREVENIR O MAL DE ALZHEIMER:**

Evitar açúcar e grãos. Consumir muitos vegetais frescos. Usar ômega 3 da melhor qualidade com alta concentração de DHA e EPA e com pureza de metais pesados. Aumentar o consumo de antioxidantes.

Exercício é bom para o coração e para o cérebro. Segundo estudo, quem não pratica exercício tem quatro vezes mais chance de desenvolver Alzheimer.

Evite alumínio, as principais fontes de contaminação são a água para beber, os desodorantes e as panelas de alumínio. Desafie a sua mente: viagens, tocar novos instrumentos, quebra-cabeças, palavras cruzadas estão associadas com diminuição do risco de Alzheimer.



# CÂNCER DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

O cérebro e a medula espinhal formam o Sistema Nervoso Central (SNC). Os tumores do SNC devem-se ao crescimento de células anormais nos tecidos dessas localizações. O câncer do SNC representa de 1,4 a 1,8% de todos os tumores malignos no mundo. Cerca de 88% dos tumores de SNC são no cérebro.

Até o momento, não existem medidas definidas para a prevenção específica dos tumores de SNC.

## DOR DE CABEÇA COM ALARMES

Não é qualquer dor de cabeça comum que levanta a suspeita de tumores do SNC, apenas quando ela apresenta algum alarme. Esses alarmes são: surgimento de uma dor de cabeça nova (para quem nunca sente esse tipo

de dor), mudança do tipo de dor de cabeça, piora da intensidade (quando ela fica mais forte com o passar do tempo), aumento da frequência (quando a dor aparece mais vezes), ou quando a dor é fixa (toda vez ela aparece no mesmo lugar).

## EPILEPSIA OU OUTRAS CRISES CONVULSIVAS

Principalmente quando o paciente apresenta a crise pela primeira vez, ou não tinha recebido o diagnóstico de epilepsia antes.

Perda de funções neurológicas - que são chamados de déficits focais - quando há perda de força ou do tato nos membros; de visão ou de audição; alterações da fala ou da capacidade intelectual (compreensão, raciocínio, escrita, cálculo, reconhecimento de pessoas); ou de comportamento (apatia, agitação ou agressividade) em relação ao padrão normal da pessoa. O surgimento de uma ou mais dessas alterações deve ser sempre relatado ao médico.

# CÂNCER NO INTESTINO

O câncer de intestino abrange os tumores que se iniciam na parte do intestino grosso chamada cólon e no reto (final do intestino, imediatamente antes do ânus) e ânus. Também é conhecido como câncer de cólon e reto ou colorretal.

É tratável e, na maioria dos casos, curável, ao ser detectado precocemente, quando ainda não se espalhou para outros órgãos. Grande parte desses tumores se inicia a partir de pólipos, lesões benignas que podem crescer na parede interna do intestino grosso.

A manutenção do peso corporal adequado, a prática de atividade física, assim como a alimentação saudável são fundamentais para a prevenção do câncer de intestino. Uma alimentação saudável é composta, principalmente, por alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, grãos e sementes.

Além disso, deve-se evitar o consumo de carnes processadas (por exemplo salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, blanquet de peru, peito de peru, salame) e limitar o consumo de carnes vermelhas até 500 gramas de carne cozida por semana. Esse padrão de alimentação é rico em fibras e, além de promover o bom funcionamento

do intestino, também ajuda no controle do peso corporal. Manter o peso dentro dos limites da normalidade e fazer atividade física, movimentando-se diariamente ou na maior parte da semana, são fatores importantes para a prevenção deste tipo de câncer.

Verifique se seu peso está adequado com uma calculadora de IMC, não fume e não se exponha ao tabagismo.

## OS SINTOMAS MAIS FREQUENTEMENTE ASSOCIADOS AO CÂNCER DO INTESTINO SÃO:

- sangue nas fezes;
- alteração do hábito intestinal (diarreia e prisão de ventre alternados);
- dor ou desconforto abdominal;
- fraqueza e anemia;
- perda de peso sem causa aparente.
- alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);
- massa (tumoração) abdominal.

Esses sinais e sintomas também estão presentes em problemas como hemorroidas, verminose, úlcera gástrica e outros, e devem ser investigados para seu diagnóstico correto e tratamento específico. Na maior parte das vezes, esses sintomas não são causados por câncer, mas é importante que eles sejam investigados por um médico, principalmente se não melhorarem em alguns dias.



# CÂNCER DE PÂNCREAS

O câncer de pâncreas mais comum é do tipo adenocarcinoma (que se origina no tecido glandular), correspondendo a 90% dos casos diagnosticados. A maioria dos casos afeta o lado direito do órgão (a cabeça). As outras partes do pâncreas são corpo (centro) e cauda (lado esquerdo).

Pelo fato de ser de difícil detecção e ter comportamento agressivo, o câncer de pâncreas apresenta alta taxa de mortalidade, por conta do diagnóstico tardio. No Brasil, é responsável por cerca de 2% de todos os tipos de câncer diagnosticados e por 4% do total de mortes causadas pela doença.

Raro antes dos 30 anos, torna-se mais comum a partir dos 60. Segundo a União Internacional para o Controle do Câncer (UICC), os casos de câncer de pâncreas aumentam com o avanço da idade: de 10/100.000 habitantes entre 40 e 50 anos para 116/100.000 habitantes entre 80 e 85 anos. A incidência é mais significativa no sexo masculino.

A melhor forma de se prevenir do câncer de pâncreas é assumir um estilo de vida saudável. Evitar a exposição ao tabaco da forma ativa e passiva. Praticar atividade física

regular e manter uma alimentação saudável, evitando ingestão de álcool, contribuem para manter nível de gordura corporal adequado e evitar o sobrepeso e a obesidade. Sobrepeso e obesidade são fatores de risco para desenvolver diabetes, que também aumenta o risco para câncer de pâncreas.

## **OS SINAIS E SINTOMAS MAIS COMUNS DO CÂNCER DE PÂNCREAS SÃO:**

Fraqueza, perda de peso, falta de apetite, dor abdominal, urina escura, olhos e pele de cor amarela, náuseas e dores nas costas. Essa variedade de sinais e sintomas não é específica do câncer de pâncreas, e esse é um dos fatores que colabora para o diagnóstico tardio da doença. Vale chamar atenção para o diabetes, que tanto pode ser um fator de risco para o câncer de pâncreas, como uma manifestação clínica que antecede o diagnóstico da neoplasia.

Assim, o surgimento recente de diabetes em adultos pode ser uma eventual antecipação do diagnóstico do câncer pancreático. Estudos revelam que nos pacientes com câncer de pâncreas e diabetes, o diagnóstico do diabetes ocorre dentro dos 24 meses anteriores ao diagnóstico da neoplasia entre 74% e a 88% dos pacientes.

# SÍNDROME METABÓLICA

O termo Síndrome Metabólica descreve um conjunto de fatores de risco e alterações metabólicas e hormonais que se manifestam num indivíduo aumentando as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como: infarto, derrames e diabetes.

## **A SÍNDROME METABÓLICA OCORRE QUANDO ESTÃO PRESENTES TRÊS DOS CINCO CRITÉRIOS ABAIXO:**

- Obesidade abdominal - circunferência da cintura superior a 88 cm na mulher e 102 cm no homem;
- Hipertensão Arterial - pressão arterial maior ou igual 130/85 mmHg;
- Glicemia de jejum alterada - maior ou igual a 100 mg/dl) ou diagnóstico de Diabetes;
- Triglicerídeos maior ou igual a 150 mg/dl;
- HDL colesterol baixos - menor que 40 mg/dl em homens e menor que 50 mg/dl em mulheres.

A maioria das pessoas que tem a Síndrome Metabólica sente-se bem e não tem sintomas.

Entretanto, elas estão na faixa de risco para o desenvolvimento de doenças graves que podem levar à morte.

## **TRATAMENTO**

A base do tratamento para Síndrome Metabólica consiste primeiramente em MODIFICAÇÃO DO ESTILO DE VIDA, com objetivo inicial de perda de peso com dieta balanceada e atividade física regular.

Recomenda-se no mínimo 150 minutos de atividade física/semana (para perda de peso, recomenda-se 250 minutos/semana). Em algumas situações, pode haver necessidade de tratamento medicamentoso, sempre deve ser realizado com acompanhamento médico.

# SAÚDE MENTAL

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde não significa apenas a ausência de doenças, e sim um bem-estar físico por completo. Nesse sentido, ter saúde mental possibilita que o indivíduo use suas habilidades, seja produtivo e consiga lidar com o estresse do dia a dia e conviver socialmente.

## **DISTÚRBIOS MAIS COMUNS**

Um transtorno mental pode interferir no campo intelectual, emocional e comportamental. Confira quais são os distúrbios com maior incidência entre os brasileiros.

**Ansiedade** - cada vez mais comum, a ansiedade causa a sensação de medo, tensão e pessimismo. Sintomas como palpitação e falta de ar são comuns em pessoas que sofrem de ansiedade generalizada e fobias como a síndrome do pânico.

**Depressão** - permanecer triste e sem interesse em atividades que costumavam ser prazerosas é um sinal de estado depressivo, que também pode causar distúrbios do sono, irritabilidade, apatia, dificuldade de concentração e mudanças bruscas de peso.

**Esquizofrenia** - essa síndrome costuma atingir pessoas mais jovens, provocando alterações comportamentais e alucinações, por exemplo.

**Doenças psicossomáticas** - esse mal-estar emocional, que pode estar relacionado com ansiedade e depressão, manifesta-se por meio de sintomas físicos como falta de ar, dor muscular, palpitação, diarreia e calafrios, por exemplo.

**Transtornos alimentares** - distúrbios como anorexia e bulimia são caracterizados por uma distorção da própria imagem somada ao medo

de ganhar peso. Pessoas que vivem com essas alterações tendem a permanecer em jejum por um longo período e podem induzir o vômito por causa da culpa que sentem depois de ingerir algum alimento considerado “calórico”.

**Bipolaridade ou transtornos do humor** - humor inconstante ocasionado por oscilações imprevisíveis que podem variar entre tristeza, apatia, impulsividade, raiva e alegria súbitas.

**Dependência química** - uso abusivo e relação de dependência com a substância, que pode gerar danos em diversas esferas da vida: social, profissional, da própria saúde física ou emocional.

## **COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL?**

O primeiro passo para cuidar da saúde mental é entender que dedicar um tempo para si não é egoísmo, mas, sim, autocuidado, pois se a mente está

adoecida, o corpo também adoecerá. Confira algumas dicas que podem melhorar seu dia a dia.

**Desconecte-se um pouco** - nas redes sociais, costumamos mostrar nossos momentos felizes e vitoriosos. As fotos, no entanto, não revelam todo o trajeto percorrido até aquela conquista. Por isso, passe menos tempo na internet e lembre-se sempre: não existe vida perfeita.

**Pratique atividades físicas** - ser adepto de exercícios faz bem para a saúde em geral, pois, além de ser um estilo de vida saudável, libera endorfina, o hormônio do bem-estar.

**Tenha um hobby** - mesmo em meio à rotina atribulada, não deixe de fazer algo que dê prazer.

**Fortaleça seus laços** - poder contar com a família, os amigos e o companheiro amoroso torna nossos dias muito mais felizes.

# CERQUE-SE DE QUEM FAZ BEM A VOCÊ!

# DIREITOS SOCIAIS

---

## 1. SAQUE DO FGTS E PIS/PASEP

## 2. AUXÍLIO-DOENÇA E APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

É um benefício mensal a que tem direito o segurado quando este fica temporariamente incapaz para o trabalho. A aposentadoria por invalidez é concedida desde que a incapacidade para o trabalho seja considerada definitiva pela perícia médica do INSS.

## 3. ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA

De acordo com a Lei nº 7.713/1988, a pessoa com câncer está isenta do imposto de renda relativo aos rendimentos de aposentadoria,

reforma e pensão, inclusive as complementações recebidas de entidade privada e a pensão alimentícia.

## 4. QUITAÇÃO DE FINANCIAMENTO DA CASA PRÓPRIA E DE OUTROS FINANCIAMENTOS

A pessoa com invalidez total e permanente, causada por acidente ou doença, possui direito à quitação, caso haja essa cláusula no seu contrato. Deve estar inapto para o trabalho e a doença determinante da incapacidade deve ter sido adquirida após a assinatura do contrato de compra do imóvel.

Verifique se outros financiamentos estão cobertos pelo seguro.

## 5. ISENÇÃO DO IPI, ICMS E IPVA NA COMPRA DE VEÍCULO

O paciente com câncer pode ser isento desse imposto apenas quando apresenta deficiência física, visual, mental severa ou profunda.

## 6. PREFERÊNCIA NA TRAMITAÇÃO DE PROCESSOS

De acordo com Lei Federal nº 12.008, de 29 de julho de 2009, o paciente de câncer poderá obter a prioridade na tramitação de processos, tanto judiciais quanto administrativos, desde que apresente prova de sua condição (laudo médico) junto à autoridade judiciária ou administrativa competente para decidir o procedimento e as providências a serem cumpridas.

## 7. ISENÇÃO DE IPTU

Verifique se o seu município oferece a isenção do IPTU e outros benefícios.

**Mais informações pelo site [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)**

**No site [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br), pode-se encontrar mais.**

### INFORMAÇÕES:

Prevenção e Fatores de Risco; Orientações ao Paciente e Familiares; e Direitos Sociais (benefícios legais ao paciente e familiares).

# PREVENÇÃO É A MELHOR PRÁTICA PARA TER UMA VIDA SAUDÁVEL.

**Abrace esta causa,  
venha ser voluntário.**

Havendo interesse em abraçar a causa e viabilizar a Rede Saúde do Homem – RESH em seu município, entre em contato conosco:

**E-mail nacional:** [redesaudedohomem@gmail.com](mailto:redesaudedohomem@gmail.com)

**E-mail RESH-SC:** [contatoreshsc@gmail.com](mailto:contatoreshsc@gmail.com)

**E-mail RESH-PR:** [reshparana@gmail.com](mailto:reshparana@gmail.com)

“

Homem com saúde é um homem feliz, um empreendedor feliz, um trabalhador feliz e a sua família também é feliz. ”

**(Antonio Marcos de Souza)**

**AO NOTAR OS SINTOMAS DESCRITOS NESTE FOLHETO, PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE LEGALMENTE HABILITADO.**

Fonte: INCA (Instituto Nacional do Câncer)



**Sesc** Fecomércio  
Senac