

# SAÚDE DO HOMEM



GOVERNO  
DO ESTADO  
**RIO  
GRANDE  
DO SUL**  
SECRETARIA DA SAÚDE

# VOCÊ SABIA?

- A expectativa de vida dos homens é de 7 anos a menos do que das mulheres;

## RIO GRANDE DO SUL

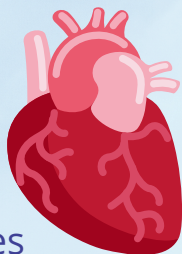
As principais causas de morte em homens entre 30 a 69 anos são doenças crônicas não transmissíveis (diabetes mellitus, câncer, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias)

As maiores causas de mortalidade por causas externas são suicídio (80,4%) e acidentes de trânsito (68%).





# DOENÇAS CARDIOVASCULARES



- As doenças cardiovasculares são a principal causa de mortes no mundo. Incluem doença coronária e hipertensão arterial sistêmica (pressão alta).
- Níveis ideais de pressão arterial menores ou iguais a 120x80mmHg

## FATORES DE RISCO:



## DIABETES MELITTUS



A diabetes é uma doença crônica caracterizada pela elevação dos níveis de glicose no sangue, causada pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas ou má absorção desse hormônio pelo corpo.

- Níveis ideais de glicose (glicose no sangue) em jejum ideais entre 70-99mg/dL

### FATORES DE RISCO:





# CÂNCER DE PRÓSTATA

O Câncer de Próstata é a segunda causa de morte por câncer na população masculina (atrás apenas do câncer de pele).

**NÃO** há evidências que justifiquem a realização de exame de toque.

Deste modo não é indicado o rastreamento populacional do câncer de próstata.

A melhor estratégia deve ser definida **individualmente**, entre paciente e equipe de saúde e caso existam **fatores de risco**:

histórico familiar de câncer de próstata

histórico familiar de outros cânceres

cor de pele negra



## **CAUSAS EXTERNAS: SUICÍDIO**



Mortes por causas externas são aquelas consideradas não naturais. Na população masculina tem aumentado os registros de morte por suicídio

É importante buscar ajuda profissional, na unidade de saúde mais próxima e expressar suas preocupações. Caso conheça alguém que esteja em sofrimento psíquico, oriente a buscar ajuda.

**O Centro de Valorização da Vida (CVV) é um canal de comunicação que funciona em todo o país, com atendimento gratuito 24 horas por dia**



**188**



**Falar sobre saúde  
mental não é fraqueza**



# CAUSAS EXTERNAS: ACIDENTES DE TRÂNSITO



No RS as taxas de mortalidade em consequência de acidentes de trânsito é mais alta em pessoas do sexo masculino

Grande parte destas mortes são evitáveis, pois, estão ligadas ao comportamento dos condutores

O uso de álcool é apontado como um dos fatores importantes que causam acidentes, assim como excesso de velocidade e imprudência.



# PREVENÇÃO É A MELHOR ESTRATÉGIA

Devemos promover hábitos como consultas de rotina, para realização de exames, atualização de vacinas, testagem rápida, monitoramento de peso e níveis de pressão arterial.

Promoção de alimentação saudável, consumo adequado de água e prática de exercícios físicos.

