

## **DISCIPLINA: ENFERMAGEM NO CUIDADO A SAÚDE DO HOMEM - AULA 3**

### **Programação do dia. 4º Encontro:**

- Tabagismo e Alcoolismo.
- Adolescência a velhice.
- Atividade de revisão e tira dúvidas antes da avaliação.
- Atividade em sala: Correção das atividades de casa e revisão para a avaliação.
- Atividade para casa: Estudar para a avaliação.
- E-mail da turma: [cuidadoasaudedohomem2018.2@gmail.com](mailto:cuidadoasaudedohomem2018.2@gmail.com)
- Senha:saudedohomem2018.2
- Conteúdos na página do EFIVEST

“ Dedique-se mais! Almeje um objetivo, foque nele e dedique-se para alcançá-lo. Grandes esforços trazem grandes recompensas”. Bons Estudos!

### **Tabagismo:**

#### **Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT)**

Desde o final da década de 1980, sob a ótica da promoção da saúde, a gestão e a governança do controle do tabagismo no Brasil vêm sendo articuladas pelo Ministério da Saúde através do INCA, o que inclui as ações que compõem o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT). O Programa tem como objetivo reduzir a prevalência de fumantes e a consequente morbimortalidade relacionada ao consumo de derivados do tabaco, seguindo um modelo nos quais ações educativas, de comunicação, de atenção à saúde, associadas às medidas legislativas e econômicas, se potencializam para prevenir a iniciação do tabagismo, promover a cessação de fumar e proteger a população da exposição à fumaça ambiental do tabaco.

Alguns Componentes do cigarro:

- Acetona
- Formol
- *Amônia*
- *Naftalina*
- *Fósforo*

– E tem gente que diz que cigarro não é droga.

### **Tabagismo Passivo:**

Acredita-se que a exposição tabágica do não fumante que convive com um fumante seja equivalente a 1% de 20 cigarros fumados ativamente ao dia, sendo registrada maior associação com doenças respiratórias, cardíacas, câncer de pulmão e doenças infantis. A taxa de mortalidade em fumantes passivos está em terceiro lugar, perdendo somente para tabagistas e dependentes de álcool.

O ar poluído pelo cigarro contém, em média, três vezes mais nicotina e três vezes mais monóxido de carbono e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça

### **Prejuízos causados pelo cigarro:**

#### **Impotência:**

No pênis acontece o mesmo que acontece nas coronárias. O fumo deixa as artérias entupidas, com pouca dilatação, o que reduz o fluxo sanguíneo.

#### **Câncer de pulmão:**

90% dos casos de câncer de pulmão acontece em fumantes.

#### **Mau Hálito:**

Baixa oxigenação das glândulas salivares, diminuição na quantidade de saliva, prejuízo na lavagem .

Entre outros.

### **Benefícios de parar de fumar:**

20 minutos: a pressão arterial volta ao normal.

8 horas: os níveis de monóxido de carbono voltam ao normal, aumenta o nível de oxigenação.

24 horas: o risco de acidente cardíaco relacionado ao fumo diminui.

48 horas: melhora do paladar e do olfato.

2 semanas: melhoria da circulação sanguínea.

1 a 9 meses: melhoria da tosse, ronquidão, fadiga e falta de ar.

1 ano: os riscos de doenças cardíacas cai pela metade.

5 anos: a taxa de mortalidade por câncer diminui em 50%.

### **Caso não haja a interrupção desse vício pode ocorrer:**

- Câncer de boca
- Cegueira
- Câncer de garganta
- Câncer de pulmão
- Câncer de estômago
- Infarto e derrame
- Osteoporose
- Impotência masculina

### **Métodos para acabar com o vício:**

Hoje, já existem no mercado diversos métodos para acabar com o vício do cigarro, basta querer e ter força de vontade.

#### **Alguns destes métodos:**

- Goma de mascar com nicotina – são pastilhas que liberam pequenas doses de nicotina diminuindo os sintomas da abstinência.
- Skin Patches – são pequenos adesivos que colados à pele, liberam mais nicotina do que a goma de mascar.
- Spray nasal – este spray libera menos nicotina que a goma e os patches, mas chega mais rápido ao sistema circulatório.
- Inalante – o inalante tem a mesma forma do cigarro, o que leva o indivíduo a achar que está fumando, pois imita o gesto mão-para-boca do fumante só que com 1/3 da nicotina do cigarro.
- Zyban – este é um método sem nicotina, trata-se de uma droga antidepressiva que auxilia nas crises de abstinência.

Todos estes métodos devem ser receitados e terem acompanhamento médico.

### **Alcoolismo**

O alcoolismo é geralmente definido como consumo consistente e excessivo de bebidas alcoólicas, tanto que o consumo e a dependência interferem na vida pessoal, familiar, social ou profissional do indivíduo. Do ponto de vista médico, o alcoolismo é uma doença crônica, que pode resultar em alterações psicológicas e fisiológicas e, por fim, na morte.

O tratamento começa pelo reconhecimento de que há um problema e com o apoio de familiares e amigos. Grupos como os alcoólicos anônimos podem ajudar o dependente na caminhada para se livrar do vício.

No Brasil, as internações de mulheres e homens por transtornos mentais e comportamentais devido ao uso de álcool, representaram uma grande porcentagem.

Avaliar os determinantes sociais de vulnerabilidade do homem para os problemas com o álcool torna-se, assim, imperioso para a construção de ações efetivas de prevenção e promoção da saúde mental deste segmento. Na medida em que o uso do álcool, como apontam diversos estudos, está sendo iniciado cada vez mais precocemente por homens e mulheres, as ações de promoção e prevenção para jovens e adolescentes também merecem mais investimento e monitoramento.

### **Conheça alguns sinais de alerta sobre o uso abusivo e dependência de bebidas alcoólicas:**

- Ter ressacas frequentes;
- Embriagar-se todos ou quase todos os dias;
- Ter se acidentado ou provocado algum tipo de acidente em virtude do uso de bebidas alcoólicas;
- Mentir sobre a quantidade de álcool que consome;
- Ter a crença de que é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertir ou para ter segurança para realizar algo;
- Ter perdas de consciência frequentes por ter bebido; Entre outros.

### **Adolescência e velhice:**

Na adolescência, há uma predisposição aos agravos à saúde pela não adoção de práticas preventivas (gravidez indesejável, DST/AIDS) e por maior exposição a situações de risco (uso de drogas, situações de violência).

Os altos índices de morbidade e mortalidades relativas a causas externas entre adolescentes e jovens também merecem destaque, e podem ser compreendidos à luz da crença na invulnerabilidade e na necessidade social de auto-afirmação. Os adolescentes e adultos jovens são o principal grupo de risco para mortalidade por homicídio na população brasileira.

Na velhice, os homens são levados a se confrontar com a própria vulnerabilidade, sobretudo porque nessa etapa do ciclo de vida muitos homens são levados a procurar ajuda médica diante de quadros irreversíveis de adoecimento, por não terem lançado mão de ações de prevenção ou de tratamento precoce para as enfermidades.

O envelhecimento, encarado de forma negativa por muitos, deveria ser visto como uma realização, afinal, o sucesso no processo da vida é sobreviver o bastante para procriar e passar experiência aos descendentes.

É errado chamar o idoso de velho, pois alguns gozam de mais saúde e disposição do que muitos com uma idade cronológica baixa. No entanto, não é incomum que homens em fase de envelhecimento apresentem queixas clínicas diretamente relacionadas ao avançar da idade, manifestações que trazem desconforto e diminuem a qualidade de vida.

Cansaço, falta de concentração, esquecimento, perda de força muscular, disfunção erétil, perda da libido, entre outras, podem estar relacionadas ao Distúrbio Androgênico do Envelhecimento Masculino (DAEM), popularmente chamado de “andropausa” ou “menopausa masculina” se relaciona à diminuição da testosterona, o hormônio sexual masculino. Ela é produzida nos testículos através de células estimuladas por hormônios da hipófise, uma glândula localizada no cérebro.

A importância da testosterona é quase indescritível. Na puberdade, é a principal responsável pelo desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários masculinos, fazendo com que o pênis cresça, a próstata se desenvolva, os pelos do corpo aumentem e a voz engrosse. De maneira genérica, a testosterona começa a apresentar um declínio por volta de 40 anos de idade.

Para chegar a terceira idade com saúde é necessário que já desde a adolescência o homem concilie hábitos saudáveis com a sua rotina, evitando assim todas as doenças que já foram citadas.

### **Quais os critérios para a realização da vasectomia ?**

No Brasil, a esterilização cirúrgica está regulamentada por meio da **Lei nº 9.263/96**, que trata do planejamento familiar, a qual estabelece no seu artigo 10 os critérios e as condições obrigatórias para a sua execução.

De acordo com a referida Lei, somente é permitida a esterilização voluntária nas seguintes situações:

- I – em homens ou mulheres com capacidade civil plena e maiores de 25 anos de idade ou, pelo menos, com dois filhos vivos, desde que observado o prazo mínimo de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico, período no qual será propiciado à pessoa interessada acesso a serviço de regulação da fecundidade, incluindo aconselhamento por equipe multidisciplinar, visando desencorajar a esterilização precoce;
- II – risco à vida ou à saúde da mulher ou do futuro conceito, testemunhado em relatório e assinado por dois médicos.

A legislação federal impõe como condição para a realização da esterilização cirúrgica, o registro da expressa manifestação da vontade em documento escrito e firmado, após a informação a respeito dos riscos da cirurgia, possíveis efeitos colaterais, dificuldades de sua reversão e opções de contracepção reversíveis existentes.

A legislação federal estabelece, ainda, que, em vigência de sociedade conjugal, a esterilização depende do consentimento expresso de ambos os cônjuges.

### **Disfunção erétil (DE):**

É a incapacidade recorrente e persistente em ter e/ou manter uma ereção peniana para uma relação sexual satisfatória. É uma entidade clínica de grande prevalência e o tratamento oral é considerado o de primeira linha. Os inibidores da fosfodiesterase tipo 5 (iF5) constituem hoje a terapia oral mais utilizada e atuam promovendo o relaxamento da célula muscular do tecido cavernoso, condição necessária para obtenção da ereção. O tratamento da impotência sexual masculina por via oral se dá basicamente através de três medicamentos, chamados inibidores da fosfodiesterase 5. São vasodilatadores e estimulantes.

Medicamentos mais utilizados e seus nomes comerciais:

Sildenafil - (Viagra e Revatio)

Tadalafila - (Cialis)

Vardenafila - (Levitra)

## **Revisão**

### **IST ( INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS)**

#### **Gonorreia:**

**Sinais e sintomas no homem:** corrimento amarelo-esverdeado na ponta do pênis, com dor e ardência ao urinar.

**Primeiros Sinais:** Aparecem geralmente 2 a 5 dias após a contaminação. Se não tratada, pode causar inflamação dos órgãos internos, levando até a incapacidade de ter filhos.

**Característica:** Gota matinal, pingadeira esquentamento.

### ***Sífilis:***

**Sinais e sintomas:** *Ferida de forma arredondada e seca, que não coça, não dói e não arde.*

**Primeiros Sinais:** *Aparece em 2 ou 3 semanas após o contato sexual com o parceiro doente. A ferida desaparece de 7 a 10 dias, mesmo sem tratamento e não deixa cicatriz.*

**OBS 1:** *Se não tratada, inicia-se a fase secundária da doença que são manchas na pele, nas palmas das mãos e plantas dos pés, sem coceiras, mal estar e febre.*

**OBS 2:** *Quando não é feito o tratamento adequado, a sífilis evolui para sua fase terciária, onde pode causar problemas no coração, vasos sanguíneos e sistema nervoso, podendo levar à morte.*

### **CANCROÍDE OU CANCRO MOLE HAEMOPHILUS DUCREYI – CAVALO DE BURACO :**

**Sinais e sintomas:** *Suas feridas são úmidas, purulentas e muito dolorosas. São acompanhadas por uma íngua (bulhão) que pode romper-se contaminando outras partes do corpo.*

**Primeiros Sinais:** *Surgem de 2 a 3 dias após o contato sexual com a pessoa infectada.*

**OBS 1:** *As feridas do cancro mole deixam cicatrizes permanentes que, em alguns casos, por sua extensão, poderão prejudicar a atividade sexual futura. No homem a localização mais comum é na glândula. Também pode se localizar no ânus e reto, provocando dor, sangramento e dificuldades para defecar.*

### **LINFOGRANULOMA VENÉREO. CHLAMYDIA TRACHOMATIS:**

**Sinais e sintomas:** *Mais rara do que as outras doenças, determina o aparecimento de febre e dores no corpo.*

**Primeiros Sinais:** *Surgem entre 5 e 30 dias da contaminação.*

**Obs 1:** *Surge uma pequena ferida indolor nos órgãos genitais externos, ou mais raramente no ânus. Quando há comprometimento do reto, como seu estreitamento, a*

*doença se complica, podendo tornar doloroso o ato defecar. Nesse caso o tratamento inclui a cirurgia.*

### **CONDILOMA ACUMINADO – HPV VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO – VERRUGA, CRISTA DE GALO, FIGUEIRA OU CAVALO DE CRISTA:**

**Sinais e sintomas:** *É uma doença causada por um vírus. Começa com uma pequena verruga indolor nos órgãos genitais. Sem tratamento, as verrugas se multiplicam e criam um aspecto parecido com um couve-flor. Com o tratamento local, feito no próprio consultório médico, as lesões desaparecem em poucos dias.*

**Primeiros Sinais:** *Ocorrem normalmente de 2 a 8 meses, mas pode demorar até 20 anos para aparecer algum sinal da infecção. As manifestações costumam ser mais comuns em gestantes e em pessoas com imunidade baixa.*

### **HERPES GENITAL – CACHO DE UVAS. NÃO TEM CURA**

**Sinais e sintomas:** *Apresentam-se como inúmeras vesículas nos órgãos genitais internos, externos ou no ânus, agrupadas como em cacho de uvas. Desaparecem sem deixar sinal, no período de 7 a 10 dias. Como o organismo guarda uma memória do vírus as lesões podem reaparecer em situações de fadiga, esforço exagerado, traumatismo, menstruação e infecções diversas.*

**Primeiros Sinais:** *As lesões aparecem de 3 a 10 dias após a contaminação.*

### **Correção das Atividades:**

#### **Atividade aula 1**

#### **1. Porque uma política voltada para a saúde do homem? O que pretendia o Sistema Único de Saúde ao criar a Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH)?**

Para que o homem fosse integralmente assistido como os demais grupos populacionais, pois o sistema de saúde deu-se conta de que o modelo básico de atenção aos quatro grupos populacionais: crianças, adolescentes, mulheres e idosos não era suficiente para tornar o país mais saudável, principalmente por deixar de fora nada menos do que 27% da população: os homens de 20 a 59 anos de idade.



Sistema Único de Saúde, compreendeu que para acelerar o alcance de melhores indicadores de qualidade de vida e padrões de vida mais longa era essencial desenvolver cuidados específicos para o homem jovem e adulto. Não se tratava de reduzir a ênfase nos cuidados aos demais grupos populacionais, mas sim de chamar a atenção dos homens para que se cuidassem mais e propiciar serviços de saúde que facilitassem o enfrentamento dos agravos que são específicos do sexo masculino ou que nele encontravam maiores taxas de ocorrência

## **2. Qual faixa etária é foco da área de atenção, ações e serviços de assistência integral à saúde masculina ? E o que oferece para esse público?**

A Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH) instituída pela Portaria GM/MS nº 1.944, de 27 de agosto de 2009, tem como objetivo facilitar e ampliar o acesso com qualidade da população masculina, na faixa etária de 20 a 59 anos, às ações e aos serviços de assistência integral à saúde masculina no Sistema Único de Saúde (SUS).

Qualificar a saúde da população masculina, oferecendo diagnóstico precoce e prevenção de doenças cardiovasculares, cânceres e outras, como diabetes e hipertensão, beneficiando 55 milhões de homens (27% da população total e 55% da população masculina essa é a sua principal diretriz, linhas de cuidado que respeitem a integralidade da atenção, contribuindo de modo efetivo para a redução da morbimortalidade e melhores condições de saúde desta população.

## **3. A Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH), tem como princípios a humanização e a qualidade, que implicam na promoção, reconhecimento e respeito à ética e aos direitos do homem, obedecendo às suas peculiaridades socioculturais. Para cumpri-los, devem-se considerar alguns elementos, cite quatro.**

1. Universalidade e equidade nas ações e serviços de saúde voltados para a população masculina, abrangendo a disponibilidade de insumos, equipamentos e materiais educativos;
2. Articulação com as diversas áreas do governo, com o setor privado e a sociedade, compondo redes de compromisso e co-responsabilidade quanto à saúde e a qualidade de vida da população masculina;
3. Informações e orientação à população masculina, aos familiares e a comunidade sobre a promoção, prevenção, proteção, tratamento e recuperação dos agravos e das enfermidades do homem;
4. Captação precoce da população masculina nas atividades de prevenção

primária relativa às doenças cardiovasculares e cânceres, entre outros agravos recorrentes;

**4. Ainda de acordo com a Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH), cite quatro diretrizes que regem o programa.**

- Entender a Saúde do Homem como um conjunto de ações de promoção, prevenção, assistência e recuperação da saúde, executado nos diferentes níveis de atenção. Deve-se priorizar a atenção básica, com foco na Estratégia de Saúde da Família, porta de entrada do sistema de saúde integral, hierarquizado e regionalizado;
- Reforçar a responsabilidade dos três níveis de gestão e do controle social, de acordo com as competências de cada um, garantindo condições para a execução da presente Política;
- Nortear a prática de saúde pela humanização e a qualidade da assistência a ser prestada, princípios que devem permear todas as ações;
- Integrar a execução da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem às demais políticas, programas, estratégias e ações do Ministério da Saúde;

**5. Após a leitura completa do programa e listar alguns princípios e diretrizes, responda:**

**Em sua opinião, como futuro profissional, o que você modificaria para melhorar e/ou atualizar a Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem?**

*Resposta pessoal.*

**Atividade Aula 2:**

**De acordo com a Cartilha "Câncer de próstata: Vamos falar sobre isso?" oferecida pelo Ministério da saúde e pelo INCA, do ano de 2017, responda as seguintes questões:**

**1. Quais fatores podem aumentar o risco de ter câncer de próstata?**

**Idade**

O risco aumenta com o avançar da idade. No Brasil, a cada dez homens diagnosticados com câncer de próstata, nove têm mais de 55 anos.

**História de câncer na família**

Homens cujo pai ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos.

### **Sobrepeso e obesidade**

Estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado.

## **2. Dê exemplos de práticas saudáveis que diminuem o risco de várias doenças como hipertensão, diabetes, infarto, Acidente Vascular Encefálico, entre outras, inclusive o câncer.**

- Ter uma alimentação saudável.
- Praticar atividade física.
- Manter o peso corporal adequado.
- Não fumar.
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

## **3. Quais exames são utilizados para investigar o câncer de próstata? E Qual exame é utilizado para a confirmação do diagnóstico do mesmo?**

Exame de toque retal:

- Exame médico avalia tamanho, forma e textura da próstata, introduzindo o dedo protegido por uma luva lubrificada no reto. Este exame permite palpar as partes posterior e lateral da próstata.

Exame PSA:

- É um exame de sangue que mede a quantidade de uma proteína produzida pela próstata - Antígeno Prostático Específico (PSA). Níveis altos dessa proteína podem significar câncer, mas também doenças benignas da próstata.

Confirmação:

- Para confirmar a doença é preciso fazer uma biópsia. Nesse exame são retirados pedaços muito pequenos da próstata para serem analisados no laboratório. A biópsia é indicada caso seja encontrada alguma alteração no exame de PSA ou no toque retal.

#### **4. Defina Hiperplasia benigna da próstata e Prostatite.**

- HBP: É o aumento benigno da próstata. Afeta mais da metade dos homens com idade superior a 50 anos e ocorre naturalmente com o avançar da idade.

-Prostatite: É uma inflamação na próstata, geralmente causada por bactérias.

#### **5. Na sua opinião após o conteúdo estudado em sala, homens sem sintomas precisam fazer exames para detectar o câncer de próstata? Agora cite benefícios e riscos encontrados na cartilha.**

Benefícios:

-Realizar o exame pode ajudar a identificar o câncer de próstata logo no início da doença, aumentando assim a chance de sucesso no tratamento.

-Tratar o câncer de próstata na fase inicial pode evitar que se desenvolva e chegue a uma fase mais avançada.

Riscos:

-Ter um resultado que indica câncer, mesmo não sendo, gera ansiedade e estresse, além da necessidade de novos exames, como a biópsia.

-Diagnosticar e tratar um câncer que não evoluiria e nem ameaçaria a vida. O tratamento pode causar impotência *sexual e incontinência urinária*.