HOMEM: CUIDE DA SUA SAÚDE!

CARTILHA

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Ailton da Silva Santos
Álvaro Pereira
Anatanailson Reis Santos
Anderson Reis de Sousa
Cléa Conceição Leal Borges
Clivesson Rodrigues do Rosário
Isabella Félix Meira Araújo
Josias Alves de Oliveira
Márcio Soares de Almeida

Homem: cuide da sua saúde!

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Santos, Ailton da Silva
S237H Homem: cuide da sua saúde!

/ Ailton da Silva Santos. Álvaro Pereira. Anatanailson Reis Santos. Anderson Reis de Sousa. Cléa Conceição Leal Borges. Clivesson Rodrigues do Rosário. Isabella Félix Meira Araújo. Josias Alves de Oliveira. Márcio Soares de Almeida. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2021

39 f.: il

DOI: 10.37423/2021.edcl365

ISBN: 978-65-89955-92-4

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. saúde-do-homem 2. cuidado-em-saúde 3. educação-em-saúde I. Santos, Ailton da Silva II. Pereira, Álvaro III. Santos, Anatanailson Reis IV. Sousa, Anderson Reis de V. Borges, Cléa Conceição Leal VI. Rosário, Clivesson Rodrigues do VII. Araújo, Isabella Félix Meira VIII. Oliveira, Josias Alves de IX. Almeida, Márcio Soares de X. Título CDU: 614

<https://doi.org/10.37423/2021.edcl365>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

Dr. Anderson Reis de Sousa

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2021

CAPÍTULO 1 5

HOMEM: CUIDE DA SAÚDE!

Andressa de Souza Leite

Bernardo Haylan de Souza do Carmo Lobo

Felipe de Jesus Souza

Fernanda Matheus Estrela

Fernando Jorge Nascimento Santos Junior

Igor Mota

Naomy Safira Batista da Silva

Milena Bitencourt Santos

Rafael Pereira dos Reis

Wellington Caribé Santana

DOI 10.37423/211104980

Capítulo 1

10.37423/211104980

HOMEM: CUIDE DA SAÚDE!

Andressa de Souza Leite

Escola de Enfermagem da UFBA.

Bernardo Haylan de Souza do Carmo Lobo

Escola de Enfermagem da UFBA.

Felipe de Jesus Souza

Escola de Enfermagem da UFBA.

Fernanda Matheus Estrela

*Secretaria Municipal de Saúde de Salvador,
Bahia - área técnica saúde do homem.*

Fernando Jorge Nascimento Santos Junior

*Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da
UFBA*

Igor Mota

*Secretaria Municipal de Saúde de Salvador,
Bahia - área técnica saúde do homem.*

Naomy Safira Batista da Silva

Escola de Enfermagem da UFBA.

Milena Bitencourt Santos

Escola de Enfermagem da UFBA.

Rafael Pereira dos Reis

Escola de Enfermagem da UFBA.

Wellington Caribé Santana

Faculdade Nobre de Feira de Santana

HOMEM: CUIDE DA SUA SAÚDE!

CARTILHA

“POR UMA CULTURA DE CUIDADO DA SAÚDE ENTRE HOMENS”.

Siga com a gente, acesse:

Instagram: @cuidadoasaudedehomens

E-mail: cuidadodehomens@gmail.com

FICHA TÉCNICA

© 2021 Universidade Federal da Bahia, Escola de Enfermagem, Grupo de Estudos sobre o Cuidado em Saúde, Linha de pesquisa: Cuidado à saúde de homens e masculinidades. Todos os direitos reservados. A reprodução do todo ou de parte deste documento não é permitida sem a autorização prévia e formal dos autores.

Elaboração, distribuição e informações:

Escola de Enfermagem. Departamento de Ensino – Prof. Dr. Anderson Reis de Sousa. Rua Basílio da Gama, 241 – Canela, Salvador. CEP: 40231-300 – Bahia, Brasil. Tel.: (71) 3283-7600

E-mail: anderson.sousa@ufba.br. Home page: <http://www.enfermagem.ufba.br/> / <https://pgenf.ufba.br/>

Editora Conhecimento Livre. Rua 20, 108 – Setor Aeroporto, Piracanjuba – GO, 75640-000. CNPJ: 31.482.511/0001-10.

Organizadores(as):

Ailton da Silva Santos. Assistente Social. Doutorado em Saúde Coletiva. Atua vinculado à Secretaria de Saúde do Estado da Bahia/SESAB.

Álvaro Pereira. Doutor em Enfermagem. Professor Titular aposentado da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Anatanilson Reis Santos. Assistente Social FBB- Faculdade Batista Brasileira. HEMOBA.

Anderson Reis de Sousa. Dr. em Enfermagem e Saúde. Professor na Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Cléa Conceição Leal Borges. Mestra em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Clivesson Rodrigues do Rosário. Enfermeiro vinculado ao serviço de Saúde.

Isabella Félix Meira Araújo. Mestra em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Josias Alves de Oliveira. Mestre em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Márcio Soares de Almeida. Mestrando em Enfermagem e Saúde pela Escola de Enfermagem da UFBA.

Autores(as):

Andressa de Souza Leite. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Bernardo Haylan de Souza do Carmo Lobo. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Felipe de Jesus Souza. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Fernanda Matheus Estrela. Secretaria Municipal de Saúde de Salvador, Bahia – área técnica saúde do homem.

Fernando Jorge Nascimento Santos Junior. Bacharelado Interdisciplinar em Saúde da Universidade Federal da Bahia.

Igor Mota. Secretaria Municipal de Saúde de Salvador, Bahia – área técnica saúde do homem.

Naomy Safira Batista da Silva. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Milena Bitencourt Santos. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Rafael Pereira dos Reis. Estudante de Graduação em Enfermagem da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

Wellington Caribé Santana. Estudante de Graduação em Enfermagem pela Faculdade Nobre de Feira de Santana.

Diagramação e ilustrações:

Davi Barreto dos Santos

Revisão e normalização:

Editora Conhecimento Livre.

Financiamento:

Pró-Reitoria de Ações Afirmativas e Assistência Estudantil – UFBA.

Pró-Reitoria de Pesquisa, Criação e Inovação – UFBA.

APRESENTAÇÃO

**EI, HOMEM!
É COM VOCÊ MESMO QUE
NÓS QUEREMOS FALAR!**

A Cartilha faz parte de um conjunto de ações relacionadas ao projeto de pesquisa e ação comunitária, que tem como título: **PRODUÇÃO DO CUIDADO E TECNOLOGIAS SOCIAIS PARA A ATENÇÃO E EDUCAÇÃO EM SAÚDE DE HOMENS NO MUNICÍPIO DE SALVADOR, BAHIA, BRASIL**, realizadas por estudantes de graduação em Enfermagem e outras áreas da saúde, que fazem parte do Grupo de Estudos sobre o Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia, a partir da linha de estudos e pesquisas: Cuidado à Saúde de Homens e Masculinidades.

Em conjunto como pesquisadores, profissionais da área da saúde que atuam nos serviços da rede de atenção à saúde do município de Salvador, Bahia, Brasil. e outros representantes da comunidade, as(os) estudantes, discutem, estudam, aprendem, trocam conhecimentos e saberes com a finalidade de reconhecer situações de vulnerabilidade e risco à saúde de homens e planejar e executar ações de promoção do cuidado à saúde masculina.

Nesta Cartilha, você irá encontrar um conteúdo de fácil compreensão, com uma linguagem do cotidiano, especialmente, ao que se passa na cidade de Salvador, Bahia, Brasil, por isso, o uso de palavras, gírias e expressões que certamente só iremos escutar se estivermos na convivência de pessoas dessa cidade. O conteúdo trata de vários aspectos da vida, do cuidado e da saúde, e busca sensibilizar os homens para refletirem sobre esses temas. Além disso, a Cartilha conta com uma ilustração personalizada, inspiradas em homens reais, diversos, com masculinidades também diversas, plurais, que buscam a harmonia, a cultura de paz, a solidariedade, o respeito, o bem-estar e o bem-viver com o foco na qualidade de vida.

Esperamos que goste, e que você possa inspirar outros homens a ler e praticar o conhecimento que foi apreendido, para que mais homens possam reconhecer as suas necessidades de saúde como algo essencial e importante para a manutenção da vida, que podem trazer benefícios individuais reais, assim também como benefícios coletivos, para as famílias, comunidades e sociedades em geral.

BOA LEITURA!

BOTECO

Ô vei! Tá ligado na ideia massa que tá rolando pela cidade, você já ouviu? Cuidar da saúde vale a pena e faz um bem danado para os homens!

Se ligue, quando os
homens se cuidam,
aproveitam o melhor
da vida.

Ei, eu já peguei a visão, afinal de contas, quem foi que disse que homem não se cuida? Cuidado é coisa de homem sim! Aproveita essa onda de se cuidar e comece agora!

Cuidar da saúde, não te torna frágil, pelo contrário, vai te trazer muitos benefícios. Tá ligado?

Oxente! Você sabia que existem várias formas de ser homem e tipo de masculinidades e várias masculinidades possíveis? O que quer dizer que não existe um tipo único de homem, mas vários homens possíveis. Portanto, o que deve ser em comum a todos eles, é a relação de respeito às diversidades e a tolerância.

OXE, oxe, oxe.... Você vai deixar para a última hora é? Na moral, não faça isso não! O bom mesmo é se prevenir.

An illustration of two men in a conversation. The man on the left, wearing glasses and a green vest over a white shirt, is speaking. A large speech bubble originates from him, containing Portuguese text. The man on the right, wearing a grey shirt, is listening. In the background, there is a building labeled 'UNIDADE SAÚDE DA FAMÍLIA' with a 'SUS' logo, and a colorful cityscape to the left.

Abra o olho! Veja, perceba os sinais do seu corpo, busque um apoio, informações seguras, e vá até os serviços de saúde, antes que o bicho pegue!

An illustration of two men in a conversation. The man on the left, wearing glasses and a green vest, is speaking. The man on the right, in a grey shirt, is listening. Behind them is a building with a sign that reads 'UN SAÚDE DA FAMÍLIA' and a 'SUS' logo. To the left, there are colorful, stylized houses. A large speech bubble contains the text.

Sombra e água fresca é de lei. A Bahia faz um calor retado, então se ligue viu? Beba bastante água, se proteja do sol, e na hora de pegar o rango, não esqueça busque por alimentos mais saudáveis, isso vai te fazer um bem danado!

Bater o baba ou fazer qualquer atividade física é filé! Ponha isso na sua rotina, afinal de contas, faz bem para o corpo, a mente e o espírito.

Olha higiene hein? É muito importante cuidar do corpo, da boca, dentes e das partes íntimas também. Portanto, não esqueça de lavar bem o pinto!

Preste atenção nos exageros vá devagar com a bebida. Tome cuidado com o uso de cigarros e outras drogas, pois elas são barril.

SALA

Se avexe não! Não deixe o estresse
pegar você. Portanto, viva o presente,
busque dormir bem, tire um momento do
dia para descansar e se distraia com
algo ou alguém que você goste.

Se ligue, você não está sozinho.
É uma boa fortalecer a relação com os amigos,
vizinhos, colegas de trabalho, familiares, pois
a criação destes laços e vínculos de afeto
contribui para sua proteção.

Na moral, violência não está com nada! Quem foi que disse que ser homem é ser violento? Exercite o controle pacífico das situações de conflito e promova a harmonia entre quem está a sua volta!

No trânsito todo o cuidado é pouco! Não vá com grosseria e controle o estresse! Além disso, não esqueça o cinto de segurança, nada de celular durante a direção. E já sabe: se beber não dirija!

Hoje
Feijoada
de Camisa

E não seja um vacilão e
inconsequente. Respeite
as minas e também as
monas!

Colé, meu irmão, vai ficar de preconceito? É massa conviver em harmonia e respeitando as diversidades. Então, nada baratinho, piadinhas de mau gosto e discriminação contra raça, sexualidade, gênero, classe social, cultura e religião.

Abra o olho, na hora H, encape o bicho,
não esqueça de usar camisinha. Ela é
fundamental para prevenir gravidez não
planejada e as Infecções Sexualmente
Transmissíveis.

Sempre que perceber mudanças na função e no desejo sexual, troque uma ideia com alguém sobre o assunto, busque por ajuda e vá até um serviço de saúde.

Ei painho! Se você já é pai ou deseja ser, saiba que exercitar a paternidade vai trazer muitos benefícios. Cuidar dos filhos, até mesmo quando eles já estiverem maiores, promove vínculos, proteção, reduz os conflitos e violências familiares e conjugais, além de contribuir com o crescimento e desenvolvimento das crianças.

ESCOLA
Arco-íris

Arco-íris

E aí painho, beleza? Você sabia que pode contar com o pré-natal do parceiro, também chamado de pré-natal masculino? Pois é, as Unidades de Saúde da Família ou Unidades Básicas de Saúde que realizam o pré-natal, oferecem serviços para homens cisgêneros, homens trans e pessoas trans masculinas em contexto de gestação.

É arriscado? "Se saia"! Mas se acontecer alguma situação de risco no sexo ou você se sentir vulnerável na prática sexual, saiba que pode contar com os serviços de saúde especializadas no Sistema Único de Saúde (SUS), que realizam testes rápidos e oferecem a Profilaxia Pré-Exposição (PrEP) e a Profilaxia Pós-Exposição (PEP), contra as Infecções Sexualmente Transmissíveis e o HIV. Não é "baratino" não, busque saber e fique mais protegido!

SERVIÇO ESPECIALIZADO
DE SAÚDE

AQUI
TEM:

Não aperte minha mente! É isso mesmo!
Não deixe com que as pressões tirem você
do sério! Problemas como o estresse e a
ansiedade têm sido os grandes vilões da
saúde mental.

Ó pá aí vei, quem disse que homem não chora?
Demonstrar sentimentos faz muito bem à saúde,
por sinal. Não guarde seus problemas só para
você, divida eles com outras pessoas. Esse será
um grande passo para manter em equilíbrio a sua
saúde mental.

E pra não esquecer, eu vou te lembrar de novo. Homens que se cuidam vivem mais e melhor. Vai fazer você chegar à velhice mais ativo, feliz, saudável, com qualidade de vida e bem-estar.

Mano do céu, cuidado com essa de trabalhar “armengando”. Não deixe de usar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e cumprir com as normas de segurança do trabalho. Elas foram feitas para isso: garantir a sua saúde e proteção. E “não brinque em serviço”! Os acidentes de trabalho tem deixado muitos homens com deficiências, limitações, incapacidades e até a morte, por uma casa que poderia ter sido evitada. Por isso, “abra o seu olho”!

An illustration of two men standing outdoors and talking. The man on the left has brown hair and is wearing a brown t-shirt and a light blue face mask. The man on the right has black hair and is wearing a pink t-shirt and a light green face mask. They are positioned in front of a grey building with blue structural elements. A large white speech bubble with a black border originates from the man in the pink shirt. In the background, a blue banner with white text is visible. The overall style is a flat, colorful illustration.

Ei, é "niuma" continuar mantendo os cuidados de prevenção para o controle da pandemia da COVID-19? Mesmo já estando com a vacinação acontecendo é muito importante continuar usando a máscara e realizando a higiene das mãos e do ambiente em que vive. Esse corona e as suas variantes são "barril"! "Lá ele"!

DADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA

Conheça alguns serviços de saúde disponíveis na rede

Ambulatório multidisciplinar em saúde de travestis e transexuais/AMBTT/CEDAP/ SESAB:

E-mail: cedap.ambtt@saude.ba.gov.br Telefone: 71 3116-8888/8838 71 9 9673-3006

Atenção Básica:

<http://www.saude.ba.gov.br/atencao-a-saude/dab/>

Atenção integral à doença falciforme:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/servicos/servicos-para-o-cidadao/atencao-a-saude/#popupid-18>

Atenção à saúde da pessoa com deficiência:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/servicos/servicos-para-o-cidadao/atencao-a-saude/#popupid-21>

CAS - Centro de Atenção à Saúde Prof. Dr. José Maria de Magalhães Netto (Reabilitação Física, auditiva, neuroevolutiva, de pessoas com ostomias e ações complementares):

Telefone: (71) 3351-2330 / 3354-6142

3270-5601 / 3270-5602

cepred.cas@saude.ba.gov.br

Centro de Atenção Psicossocial - Salvador:

<http://www.saude.ba.gov.br/atencao-a-saude/comofuncionaosus/rede-de-atencao-psicossocial/>

Centro Estadual Especializado em Diagnóstico, Assistência e Pesquisa - CEDAP (atenção aos portadores de Infecções Sexualmente Transmissíveis e do vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), causador da AIDS):

Telefone: (71) 3116-8888 / 3116-8889

Centro de Referência Estadual de Atenção a Saúde do Idoso - CREASI:

Telefone: (71) 3270-5737

Centro Estadual de Referência em Saúde do Trabalhador - CESAT:

Telefone: (71) 336-0012/1627

E-mail: cesat@saude.ba.gov.br

Centro de Saúde Odontológica do Dique:

Telefone: (71) 3202-1620

Centro de Pesquisa e Assistência em Reprodução Humana (CEPARH):

Telefone: (71) 2106-1010

Ciave - Centro de Informações Antiveneno:

Telefone: (71) 3387-4343/3414

E-mail: chave.plantao@saude.ba.gov.br

HEMOBA:

<http://www5.saude.ba.gov.br/hemoba/>

Telefone: (71) 3116-5664

Hospital Geral do Estado (HGE):

<http://www.saude.ba.gov.br/hospital/hospital-geral-do-estado/>

Mapa da saúde:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/mapa-da-saude/>

Ouvidoria-Geral do Sistema Único de Saúde (OUVSUS):

Telefone: 196

Prefeitura Municipal de Salvador, Bahia - Serviços para o cidadão:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/servicos/servicos-para-o-cidadao/>

Programa de controle do tabagismo:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/servicos/servicos-para-o-cidadao/atencao-a-saude/#popupid-66>

Saúde do homem:

<http://www.saude.salvador.ba.gov.br/servicos/servicos-para-o-cidadao/atencao-a-saude/#popupid-24>

Telefone: (71) 32021062

Centro de valorização da vida: 188

Ligação de Emergência: 190

Samu: 192

Neps (Núcleo de Estudo e Prevenção do Suicídio: (71) 3103-4300

Disque Saúde: 136

REALIZAÇÃO:

Campus Universitário do Canela, Av. Dr Augusto Viana,
S/N, Canela, Salvador, Bahia. CEP 40110-060