Saúde do HOMEM

Cuidado por inteiro, o ano inteiro.

Novembro Azul vai além da próstata.
Conheça diferentes situações que afetam a saúde, saiba como se prevenir e faça do cuidado uma atitude contínua.

GOVERNO DA BAHIA
SECRETARIA DA SAÚDE
DO LADO DA GENTE

Informação e orientações práticas para homens, famílias e ações educativas nas Unidades Básicas de Saúde.

ROBERTA SILVA DE CARVALHO SILVA
SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DA BAHIA - SESAB

KARLOS DA SILVA FIGUEREDO
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE - SAIS

LILIANE MASCARENHAS SILVEIRA
DIRETORIA DE GESTÃO E CUIDADO - DGC

OLGA CRISTINA LIMA SAMPAIO
COORDENAÇÃO DE CICLO DE VIDA E GÊNERO - CCVG

RITA DE CASSIA DIAS NASCIMENTO
REFERÊNCIA DA ÁREA TÉCNICA EM SAÚDE DO HOMEM

ELIAS GOMES DE ANDRADE JÚNIOR
RESIDENTE UNEB

PROF DR. ANDERSON REIS DE SOUSA
Grupo de Pesquisa NECTA da UFBA

CONTATO: **71 3115-4245**
dgc.saudedohomem@saude.ba.gov.br

Esta cartilha é para você

O cuidado com a saúde envolve o corpo, os hábitos, a prevenção e a busca por atendimento quando necessário.

Por que falar sobre isso?
O Novembro Azul é uma oportunidade de ampliar a conversa sobre a saúde dos homens. A próstata merece atenção, mas o cuidado também inclui coração, vasos sanguíneos, alimentação, respiração, vacinação, prevenção de acidentes e outros problemas.

Para quem foi preparada?
Para homens de diferentes idades, suas famílias e profissionais que realizam ações educativas e de promoção da saúde. Você pode ler as páginas em sequência ou consultar o assunto que mais interessa.

Sobre a elaboração
Esta publicação educativa foi construída exclusivamente a partir do conteúdo do vídeo “NOVEMBRO AZUL 2026”, reorganizado em linguagem escrita e acessível.









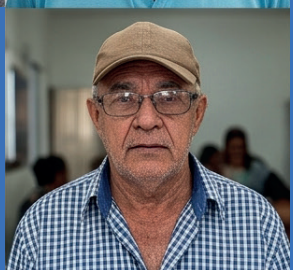












A saúde não cabe em um único exame.

Ao pensar em **Novembro Azul**, muitas pessoas lembram primeiro da próstata. Ela é importante, mas representa apenas uma parte da saúde dos homens.

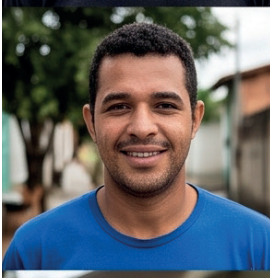
O que mais merece atenção?
O funcionamento do coração, a pressão arterial, o peso, a alimentação, a respiração e a saúde mental também fazem parte desse cuidado. Doenças, lesões e situações do cotidiano podem afetar o bem-estar.

Por onde começar?
Observe seus hábitos, reconheça possíveis riscos e procure os serviços de saúde para conversar sobre suas necessidades. A prevenção não precisa esperar que um sintoma apareça.

?

Uma pergunta para **refletir**

Quando você pensa na própria saúde, lembra apenas de doenças ou também dos cuidados que pode adotar todos os dias?





Quais problemas também afetam os homens?

Entre os homens baianos de 20 a 59 anos, diferentes grupos de problemas de saúde fazem parte do olhar sobre o adoecimento.
Conheça os assuntos que merecem atenção.

01 Causas externas
Acidentes, quedas, intoxicações e outras situações que podem causar lesões.

02 Aparelho digestivo
Problemas que atingem órgãos como estômago, intestino e fígado.

03 Circulação
Hipertensão, infarto, AVC e outros problemas do coração e dos vasos sanguíneos.

04 Infecções
Doenças infecciosas e parasitárias, relacionadas a vírus, bactérias e parasitas.

05 Geniturinário
Problemas que podem atingir rins, bexiga, órgãos genitais e próstata.

06 Respiração
Doenças que afetam o aparelho respiratório.

07 Neoplasias
Tumores e diferentes tipos de câncer.

08 Pele
Doenças da pele e do tecido subcutâneo.

Conhecer esses grupos não significa que todas as pessoas terão esses problemas. Significa que a atenção à saúde masculina não deve se limitar a um órgão.

O que essa visão ensina?
Prevenir, observar alterações e buscar acompanhamento são atitudes relacionadas a diferentes aspectos da saúde.


SUS
SUS

Evitar acidentes também é cuidar de si

Nem todo problema de saúde começa com uma doença. Acidentes, quedas, intoxicações e outras situações podem provocar lesões e omprometer a vida diária.

O que são causas externas?

São situações em que um acontecimento, como uma queda, um acidente ou uma intoxicação, provoca consequências para a saúde. Elas fazem parte das causas de adoecimento abordadas na saúde masculina.

Como colocar a prevenção em prática?

Tenha atitudes de segurança nas atividades de trabalho e no dia a dia. Antes de uma tarefa ou deslocamento, considere os riscos envolvidos e evite se expor a situações que possam provocar lesões.

Segurança é prevenção

Muitas consequências das causas externas podem ser prevenidas. Prestar atenção aos riscos faz parte do cuidado com a própria saúde.



Estômago, intestino e fígado precisam de cuidado

As doenças do aparelho digestivo podem afetar diferentes órgãos, entre eles o estômago, o intestino e o fígado. Por isso, a saúde digestiva também precisa fazer parte das conversas sobre saúde do homem.

O que ajuda a cuidar?

Uma alimentação equilibrada e a redução do consumo de álcool são atitudes que contribuem para esse cuidado. O acompanhamento nos serviços de saúde também faz parte da prevenção e da atenção a problemas digestivos.

Como começar no cotidiano?

Observe sua alimentação e o consumo de bebidas alcoólicas. Se tiver dúvidas ou perceber problemas, leve essas questões ao atendimento de saúde, em vez de deixar o cuidado sempre para depois.

Pense no conjunto
Cuidar do aparelho digestivo envolve hábitos de vida e acompanhamento, não apenas procurar ajuda quando algum problema já se instalou.

Cuide do coração e da circulação

O aparelho circulatório inclui o coração e os vasos sanguíneos. Entre os problemas desse sistema estão a hipertensão arterial, o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC).

Quais atitudes ajudam na prevenção?
Cuidar da alimentação, não fumar, praticar atividade física e acompanhar a pressão arterial são medidas relacionadas à prevenção dos problemas circulatórios.

O que vale observar na sua rotina?
Você acompanha sua pressão arterial? Tem reservado tempo para se movimentar? Como estão suas escolhas alimentares? Essas perguntas podem ajudar a iniciar uma conversa sobre a saúde do coração.

Lembre-se
A saúde cardiovascular merece atenção antes do aparecimento de problemas. O acompanhamento da pressão arterial é uma das atitudes de cuidado.

PREVENÇÃO DE INFECÇÕES

Proteção também se faz nas atitudes simples

Doenças infecciosas e parasitárias podem ser causadas por vírus, bactérias e parasitas. A prevenção faz parte da vida cotidiana e envolve mais de um tipo de cuidado.

?

Quais medidas ajudam?

A vacinação, a higiene das mãos, os cuidados com a água e os alimentos e o uso de preservativo fazem parte das formas de prevenção apresentadas para as infecções.

• Lave as mãos e dê atenção à higiene.
• Tenha cuidado com a água e com os alimentos.
• Utilize preservativo.
• Mantenha a vacinação atualizada.

A prevenção acontece em diferentes momentos
Higiene, vacinação e proteção nas relações sexuais são cuidados complementares, não alternativas entre si.







Vacinas: confira sua proteção

Homens também precisam manter a vacinação em dia. A necessidade de receber determinada vacina ou dose depende da idade e do histórico vacinal de cada pessoa.

Vacinas que merecem atenção

Confira alguns dos imunizantes mencionados entre aqueles que podem ser indicados para essa população:

Hepatite B
Vacina contra a hepatite B

Dupla adulto
Vacina contra a difteria e o tétano.

Febre amarela
Vacina contra a febre amarela

Tríplice viral
Vacina contra sarampo, caxumba e rubéola.

Como saber se falta alguma dose?

Pegue sua caderneta de vacinação e procure uma Unidade Básica de saúde. A equipe poderá verificar as vacinas e doses pendentes, de acordo com sua idade e seu histórico.

Seu próximo passo
Leve sua caderneta à UBS para conferir as doses.

Próstata é importante, mas não é tudo

O aparelho geniturinário envolve órgãos como os rins, a bexiga e os órgãos genitais. A próstata também faz parte dos assuntos que merecem atenção na saúde masculina.

Por que ampliar esse olhar?
Concentrar toda a conversa apenas na próstata pode deixar de lado outros órgãos e necessidades. Falar sobre o sistema geniturinário é reconhecer que diferentes problemas podem ocorrer e precisam de atenção.

Quando procurar orientação?
Leve suas dúvidas para a equipe de saúde e procure atendimento se perceber sintomas que persistem. O acompanhamento ajuda a avaliar suas necessidades e os cuidados indicados para a sua situação.

Saúde do homem não é sinônimo de próstata
Cuidar da próstata tem seu lugar. Cuidar do corpo por inteiro deve continuar sendo o objetivo.



Respirar bem merece atenção

As doenças do aparelho respiratório também fazem parte dos problemas que precisam ser observados na saúde masculina. Há cuidados cotidianos que ajudam na prevenção.

Como proteger sua saúde respiratória?
Evitar o cigarro e a exposição à fumaça é uma atitude de cuidado. Manter a vacinação atualizada também integra a prevenção.

E se os sintomas continuarem?
Não ignore sintomas respiratórios persistentes. Procure um serviço de saúde para receber orientação e avaliação. Adiar o atendimento não é uma forma de cuidar de si.

Três atitudes para guardar
Evite o cigarro e a fumaça. Confira a vacinação. Busque atendimento quando os sintomas persistirem.

PREVENÇÃO DO CÂNCER

Diferentes tipos de câncer exigem atenção

Quando falamos de tumores e cânceres, não estamos falando apenas da próstata. Existem diferentes tipos de neoplasias, e o cuidado com a saúde precisa considerar essa diversidade.

O que pode fazer parte da prevenção?
Manter hábitos saudáveis, não fumar, ter atenção ao consumo de álcool, proteger-se do sol e realizar os exames recomendados são atitudes de cuidado.

Como agir sem reduzir tudo a um exame?
Converse com a equipe de saúde sobre suas necessidades e os exames recomendados para você. A avaliação deve considerar sua situação, em vez de transformar uma única preocupação no centro de todo o cuidado.

Mais que uma campanha
O cuidado para prevenir problemas e reconhecer necessidades de saúde deve continuar ao longo do ano.

SAÚDE DA PELE

Observe manchas, feridas e mudanças

A pele e o tecido subcutâneo também podem apresentar doenças e alterações que merecem atenção. Observar o próprio corpo ajuda a perceber quando algo mudou.

Ao que vale prestar atenção?
Mudanças na pele, manchas, feridas que não cicatrizam e outras alterações não devem ser ignoradas. Quando notar alguma dessas situações, procure orientação no serviço de saúde.

Como incluir esse cuidado na rotina?
Preste atenção às mudanças percebidas em seu corpo e adote medidas para se proteger do sol. A observação e a busca por atendimento contribuem para identificar possíveis problemas.

Uma atitude simples
Percebeu uma alteração na pele que preocupa ou não melhora?
Converse com a equipe de saúde.

O cuidado acontece fora do consultório

Diversas orientações de saúde começam na rotina: alimentação, movimento do corpo, prevenção do tabagismo, atenção ao álcool e atitudes para reduzir riscos.

Hábitos que merecem espaço no seu dia
Alimentação equilibrada, atividade física, não fumar, reduzir o consumo de álcool e proteger-se do sol são cuidados associados a diferentes temas da saúde masculina

Por que não pensar só em uma doença?
O mesmo hábito pode aparecer em mais de um cuidado. A alimentação, por exemplo, faz parte das orientações sobre o aparelho digestivo e a circulação. Deixar o cigarro de lado também tem relação com a saúde respiratória e cardiovascular.

Cuidar de si é uma prática contínua
As escolhas cotidianas e o acompanhamento de saúde se complementam. Não é necessário esperar novembro para retomar esse compromisso.



Não espere adoecer para buscar cuidado

A Unidade Básica de Saúde (UBS) é um lugar para conversar sobre prevenção, esclarecer dúvidas e acompanhar diferentes necessidades de saúde.

O que conversar com a equipe?

Você pode falar sobre seus hábitos de vida, fatores de risco, pressão arterial, vacinação, preocupações e sintomas que persistem. O objetivo é olhar para a sua saúde de maneira integral.

Como dar o primeiro passo?
Procure uma UBS e compartilhe o que precisa de atenção. Leve sua caderneta de vacinação para conferir se há doses pendentes e converse sobre o acompanhamento e os exames recomendados.

O cuidado não deve ser adiado
Não espere sentir alguma coisa para procurar ajuda. Prevenção e acompanhamento também fazem parte da atenção à saúde.



O Novembro Azul termina. Seu cuidado, não.

A saúde masculina envolve diferentes órgãos, situações e escolhas. O convite é olhar para você por inteiro e manter a prevenção depois da campanha.

Meu compromisso com a saúde

- ☐ Conferir minha caderneta de vacinação na UBS.
- ☐ Prestar atenção aos riscos de acidentes e lesões.
- ☐ Cuidar da alimentação, movimentar o corpo e evitar o cigarro.
- ☐ Observar alterações e procurar orientação quando necessário.
- ☐ Manter meu acompanhamento de saúde ao longo do ano.

Cuidar de si também é valorizar sua vida.
Neste Novembro Azul, procure uma Unidade Básica de Saúde. Faça da prevenção e do cuidado uma atitude que continue durante todo o ano.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Informática do SUS (DATASUS). Tabnet: Estatísticas de saúde e morbimortalidade. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em: https://datasus.saude.gov.br/. Acesso em: 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria GM/MS nº 3.562, de 10 de dezembro de 2021. Atualiza as diretrizes da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH). Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Imunização e Doenças Transmissíveis. Calendário Nacional de Vacinação. Brasília: Ministério da Saúde, 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (2021-2030). Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde. Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, Ottawa, 1986. Genebra: OMS, 1986.





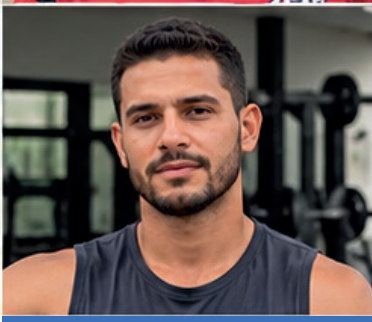














GOVERNO DA BAHIA

DO LADO DA GENTE

SECRETARIA DA SAÚDE