



HOMEM & AUTOCUIDADO: QUEBRANDO ESSE TABU

MEN & SELF-CARE: BREAKING THIS TABOO

Karen Abreu Inacio Pinheiro

Acadêmica do curso de Medicina - UniRedentor

karenabreuinacio@gmail.com

Renata Monteiro Teixeira Pontes

Docente - UniRedentor

renata.pontes@uniredentor.edu.br

Resumo

De acordo com diversos estudos, os homens julgam-se mais invulneráveis, porém são os mais suscetíveis às doenças e morrem mais precocemente que as mulheres; logo, a educação em saúde dirigida a essa parcela da população torna-se de grande valia, principalmente para os homens que estão à margem da sociedade – em uma precária condição socioeconômica e com menor acesso à informação básica em saúde. Esta revisão sistemática tem como objetivo evidenciar as falhas em relação à saúde do homem, elencar as principais informações acerca do autocuidado masculino e contribuir na prática com a educação em saúde a partir da criação de uma cartilha. Trata-se de um estudo pautado em uma exaustiva pesquisa bibliográfica englobando documentos governamentais e fontes confiáveis com arquivos publicados no período de 2002 a 2021.

Palavras-chave: Atenção básica. Saúde do homem. Autocuidado. Educação em saúde.

Abstract

According to several studies, men think they are more invulnerable, but they are the most susceptible to diseases and die earlier than women; therefore, health education aimed at this part of the population becomes of great value, especially for men who are on the margins of society – in a precarious socio-economic condition and with less access to basic health information. This systematic review has as its objective to highlight the flaws in men's health, list the main information about male self-care and contribute to practice with health education from the creation of a booklet. It is a study based on exhaustive bibliographic research encompassing government documents and reliable sources with files published in the period from 2002 to 2021.

Keywords: Primary care. Men's health. Self-care. Health education.

INTRODUÇÃO

Perante a ideia de avanços no que tange à Promoção e Cuidados em Saúde, evidencia-se, no Brasil, um expressivo contraste ao se analisar saúde e gênero. Segundo Botton, Cúnico e Strey (2017), os homens, em comparação com as mulheres, possuem tanto a expectativa de vida mais baixa quanto as taxas de mortalidade mais altas. Tal fato está grandemente relacionado à tradicional realidade: a população masculina não compõe a parcela mais assistida na Atenção Primária à Saúde (Couto *et al.*, 2010). Nesse viés, conforme Moura, Santos, Neves, Gomes e Schwarz (2014, p. 430), percebe-se que os “homens costumam ter mais dificuldades na busca por assistência em saúde quando veem as necessidades de cuidado como uma tarefa feminina”.

Nesse sentido, diante do persistente machismo das amarras culturais, os estereótipos de gênero que enxergam indubitavelmente o homem como forte e viril ainda transpassam as políticas públicas em saúde e as práticas de autocuidado, levando a busca pela prevenção e promoção à saúde na esfera masculina ser, muitas vezes, vista como sinônimo de fragilidade (Botton *et al.*, 2017). Destarte, pode-se confirmar que a participação dos homens no Cuidado em Saúde não é algo contido na socialização desses, colocando-os muito vulneráveis aos riscos e agravos em saúde, o que, de acordo com a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), instituída em 2009, seria facilmente evitado caso essa população realizasse medidas de prevenção primária regularmente.

Além disso, a maneira como o sistema de saúde no país se organiza ao longo da história demonstra que grande parte da assistência oferecida pela Atenção Básica é destinada quase que em sua totalidade para os grupos considerados mais vulneráveis, envolvendo a saúde da mulher, da criança e do idoso, não direcionando, assim, determinada atenção para a saúde do homem (Silva, Furtado, Guilhon, Souza & David, 2012). Logo, como há mais predominantemente o reforço da feminilização das UBS – notado pelas decorações e materiais de Educação em Saúde disponíveis nesses ambientes, por exemplo –, entende-se que há uma precariedade em relação à assistência quando o assunto é saúde masculina (Couto *et al.*, 2010).

Baseando-se nessa perspectiva e consoante o pensamento de Paulo Freire, tem-se que a educação é como uma ferramenta tanto de libertação quanto de conscientização e transformação (Albuquerque & Stotz, 2004); em vista disso, por que não a trazer também para o âmbito da saúde? Dessa maneira, visando promover Cuidado em Saúde do homem na Atenção Básica, a educação informativa ganha tamanho destaque, já que o acesso a informações viáveis em prol de melhorias em saúde é capaz de transformar mentalidades, hábitos e, consequentemente, a qualidade de vida de inúmeros homens que têm acesso a elas. Para Araújo, Dias e Bustorff (2011, p. 8),

Portanto, essa pesquisa objetiva destacar as falhas no que tange à saúde do homem, bem como pontuar de forma concisa as principais informações necessárias ao autocuidado na população masculina. Além disso, busca contribuir na prática para que principalmente os homens de baixa condição socioeconômica assistidos por uma UBS do município de Itaperuna/RJ tenham acesso a materiais de educação em saúde e possam, a partir disso, obter a oportunidade de melhoria tanto na sua qualidade de vida quanto na de pessoas com quem eles possam compartilhar tais informações educativas.

METODOLOGIA

A metodologia deste projeto conta com um grande empenho na pesquisa bibliográfica e na busca por relevantes citações para o tema. O estudo foi realizado através de dados e informações contidos em documentos governamentais e fontes confiáveis, utilizando como base de pesquisas: SciELO, Redalyc, Portal de Periódicos UFPE, Portal de Publicações Eletrônicas da UERJ, Brazilian Journals, Repositório Institucional da UFMG, entre outros, sendo selecionados os artigos publicados no período entre 2002 e 2021.

A pesquisa se trata de uma revisão sistemática voltada para o cuidado em saúde na Atenção Básica com foco na saúde do homem, sendo escolhidos os estudos por meio de resumos e textos completos que atenderam aos objetivos do projeto, excluindo aqueles que não mencionavam os assuntos percorridos neste trabalho. Durante a busca, foram destacadas informações como: saúde do homem, autocuidado, atenção básica, educação em saúde e cartilhas educativas. Após a busca realizada, primeiramente foram identificados 98 artigos, e destes, foram excluídos 56 por não discorrerem o assunto de forma específica ao objetivo deste projeto. Portanto, foram contemplados 42 documentos, englobando artigos, arquivos governamentais, teses e dissertações. Partindo disso, montou-se um organograma (Figura 1) com os documentos selecionados e os excluídos em relação ao tema discutido neste estudo.

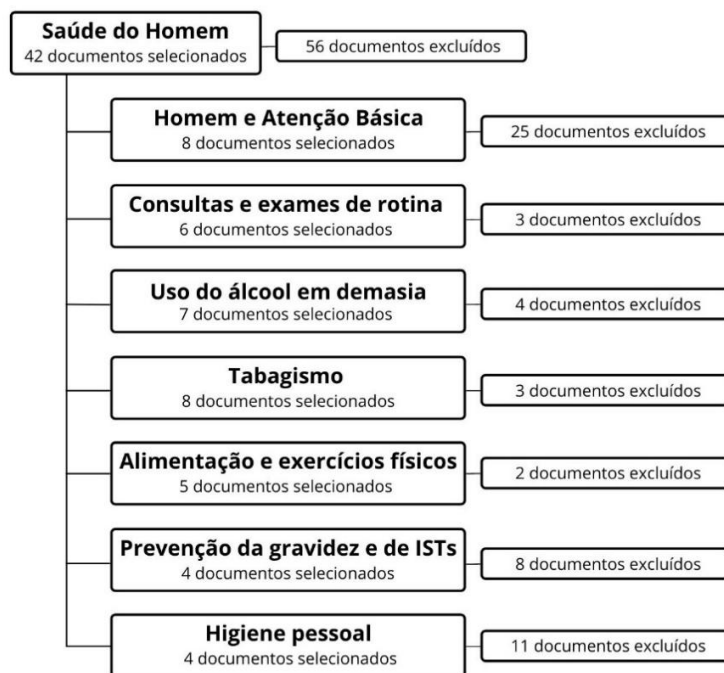


Figura 1 – Organograma dos documentos selecionados e excluídos

Fonte: De autoria própria.

A criação da cartilha educativa decorreu-se com base no levantamento bibliográfico realizado neste trabalho, a qual foi feita através de frases informais, poucos textos, presença de imagens e uso de cores, priorizando abordar os temas “Consultas e exames de rotina”, “Uso do álcool em demasia”, “Tabagismo”, “Alimentação atrelada a exercícios físicos”, “Prevenção da gravidez e de ISTs” e “Higiene pessoal”. Elas foram trazidas para a prática mediante impressão e distribuição em uma Unidade Básica de Saúde do município de Itaperuna/RJ.

DESENVOLVIMENTO

Consultas e Exames de Rotina

Um dos principais pontos ignorado por muitos homens trata-se da banalidade atrelada a consultas e exames de rotina, já que ao invés de priorizarem tal hábito crucial na prevenção de agravos, preferem retardar a assistência à saúde até que não seja mais possível lidar sozinhos com os sintomas, restando somente a busca pela assistência curativa (Schraiber *et al.*, 2010). Conforme o Ministério da Saúde, em 2016 praticamente um terço da população masculina não possuía o costume de acompanhar sua saúde, quadro esse que se mantém e contribui para o crescente número de homens que morrem por fatores preveníveis (Valadares, 2016).

Uso do álcool em demasia

Na sociedade, o álcool tem uma função que, conforme Gigliottia e Bessab (2004), pode ser considerada ambígua, já que por um lado ele traz sensações de alegria e são promotores da comunhão em sociedade, mas por outro estimula a discórdia, a agressividade e a violência no seio da família, nas amizades e no emprego.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no mundo, cerca de três milhões de pessoas morrem devido ao uso nocivo da bebida alcoólica, sendo esse excesso do álcool responsável por mais de 200 doenças (Governo do Brasil, 2019); além de interferir também na questão do suicídio, o qual, consoante a PNAISH, é a terceira causa de mortes masculinas oriundas de causas externas. Desse modo, muitos homens, ao utilizarem o álcool de forma excessiva e ao, simultaneamente, refletirem em suas relações sociais conturbadas e/ou na sua condição de vida consideravelmente precária, passam a possuir uma enorme ânsia por esse consumo e por seus efeitos de fuga da realidade, situação que pode acabar por levá-los a externalizar tal sofrimento psíquico através do suicídio (Ribeiro *et al.*, 2016). Sendo assim, na intenção de minimizar esses variados efeitos, é importante que sejam desenvolvidas cada vez mais estratégias de prevenção ao consumo abusivo dessa substância, e não somente uma intervenção no final do quadro crítico já instalado (Munhoz *et al.*, 2017).

Tabagismo

Conforme Fonseca (2019), a maior concentração do tabagismo é entre os indivíduos de menor renda e escolaridade, sendo que, de acordo com Monteiro (2016), a sua prevalência é em torno de dez vezes maior entre o sexo masculino que entre o feminino, o que ocorre devido às causas históricas e culturais.

O tabagismo é um considerável fator de risco relacionado a variadas doenças de alta mortalidade, configurando-se, pela OMS, como a maior causa de óbitos evitáveis (Soares, 2016). Nesse panorama, além dos riscos à saúde tanto do fumante quanto dos indivíduos que convivem com ele, ocorrem também prejuízos na aparência, incapacitação produtiva, enormes gastos com cigarros e com saúde e, ainda, acaba poluindo o ambiente (INCA, 2021). Logo, é de extrema relevância que a atenção básica ofereça persistente apoio à população no que tange ao tabagismo, uma vez que, embora seja uma doença evitável, é difícil de se impedir, os danos são incontáveis e ela envolve dependência física, comportamental e também psicológica.

Alimentação atrelada a exercícios físicos

Consoante a Leite *et al.* (2010), pelos homens priorizarem a necessidade de estar ativo profissionalmente, muitos acabam dedicando pouco tempo para a manutenção de uma boa alimentação e de exercícios físicos. Nesse panorama, conforme Camargo, Campos, Torres, Stuhler e Matão (2011), por mais que grande parcela da população do sexo masculino afirme que se alimentar adequadamente e praticar atividades físicas de forma regular sejam cuidados cruciais para a saúde, não há, na prática, tal consonância, pois esses indivíduos não revelam uma certa importância em aderir a esses hábitos saudáveis.

Desse modo, os homens costumam, majoritariamente, destinar tempo para atividades físicas apenas quando a preocupação é a manutenção de um corpo forte e viril, enquanto a saúde passa a ser uma consequência colocada em segundo plano (Bernardes, Frutuoso & Silva, 2016). Destarte, esse declínio da prática de exercícios físicos atrelado a uma alimentação não saudável resulta nos visíveis e crescentes índices de obesidade, doenças crônicas, ansiedade, depressão, entre outros (Barbosa, 2012).

Prevenção de gravidez e de IST's

Os homens, muitas vezes, são induzidos desde cedo a buscarem pela saciedade sexual sem levar em conta os riscos que uma vida sexualmente ativa pode gerar caso não haja uma consciência de prevenção acerca dela, fato que, normalmente, é visto como papel da mulher. Além disso, muitos aliam o uso da camisinha apenas à gravidez, não se informando, portanto, sobre as infecções sexualmente transmissíveis e suas formas de transmissão, sintomas e consequências prejudiciais à saúde (Martins *et al.*, 2020).

Nesse sentido, como socialmente a decisão de uso do preservativo é associada ao homem e, diversas vezes, essa escolha é a do desuso, uma gravidez indesejada e/ou a transmissão de infecções acaba por ocorrer, o que afeta não apenas o ser masculino em questão, mas ainda repercute na vida do seu parceiro.

Higiene pessoal

Conforme Mendonça, Menandro e Trindade (2011), em muitos casos, os próprios homens compreendem que apresentam dificuldades para dedicar a devida importância à higiene pessoal, permanecendo em um estado de desleixo com a própria saúde. Sendo assim, por a higiene pessoal ter íntima relação com a saúde e o bem-estar tanto individual quanto coletivo, a educação em saúde acerca desse assunto e o estímulo a tais hábitos é de grande proveito para evitar adoecimento e promover qualidade de saúde à vida desse contingente masculino (Deitos & Pereira, 2021), uma vez que a falta de higiene leva o indivíduo a adquirir ou a agravar diversas doenças, além de ainda gerar mau cheiro.

Baseado nas pesquisas, notou-se que os artigos acerca da Saúde do Homem abordam com tamanha clareza a ausência de procura da parcela masculina por melhorias no que tange à saúde e autocuidado. Assim, as informações dos principais documentos referentes à Saúde do Homem na Atenção Primária que abordaram o tema com maior associação aos objetivos do trabalho são identificadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Informações de documentos acerca da Saúde do Homem na Atenção Básica.

Referência	Título	Metodologia	Conclusões
Camargo <i>et al.</i> , 2011.	Representações sociais de saúde e cuidado: um estudo multicêntrico sobre vulnerabilidade masculina.	Utilizou-se um questionário semiestruturado e autoadministrado em situação Coletiva, respondido por homens de diferentes grupos etários nas cidades de Florianópolis/SC e Goiânia/GO. As respostas foram analisadas através de estatística descritiva e relacional, as questões abertas e de evocação livre foram analisadas por meio de classificação hierárquica descendente, análise de correspondência e análise lexicográfica, respectivamente.	Os resultados indicam que, para os homens, é importante manter hábitos saudáveis, porém, a prática não acompanha o posicionamento dos mesmos. Para os participantes, sobretudo adolescentes, a juventude se apresenta como proteção, de forma que este homem não necessita de cuidados e se sente onipotente. Conclui-se que ações de promoção em saúde masculina devem considerar a rede social do homem.
Mendonça <i>et al.</i> , 2011.	Entre o fazer e o falar dos homens: representações e práticas sociais de saúde.	Os dados foram coletados através de um questionário com 120 alunos homens universitários de uma instituição pública de ensino superior no município de Vitória e analisados pelos softwares EVOC e Sphinx Léxica que permitiram identificar as práticas de cuidado adotadas pelos homens, bem como a representação social que possuem a respeito de saúde.	Os resultados principais demonstram uma contradição entre o que foi expresso por meio da representação e algumas práticas adotadas por esses homens. Concluiu-se, dentre outros aspectos, que o homem ainda pauta as suas ações a partir de um ideal de masculinidade que contribui para uma não-valorização da sua saúde.
Moura <i>et al.</i> , 2014.	Atenção à saúde dos homens no âmbito da Estratégia Saúde da Família.	A atenção à saúde do homem foi avaliada por meio de entrevista a 43 gestores de equipes da ESF (EqSF), sorteadas de forma sistemática contemplando as diferentes regiões,	Observou-se que as EqSF têm como estratégia abordar o processo saúde/doença no contexto familiar e ambiental, no entanto, no que se refere à saúde do homem, ainda há lacunas, desde a adequação da

Continuação Tabela 1.

Referência	Título	Metodologia	Conclusões
		porte dos municípios e cobertura da ESF; e pela entrevista de 86 homens adultos, das respectivas áreas de cobertura da ESF.	estrutura para o atendimento na atenção básica à motivação e desenvolvimento de ações de promoção contra os agravos mais frequentes nesta população, o que, por vezes, têm dificultado o acesso à saúde, por parte da população masculina, distanciando o alcance do objetivo da PNAISH.
Silva <i>et al.</i> , 2012.	A saúde do homem na visão dos enfermeiros de uma unidade básica de saúde.	O artigo é uma pesquisa qualitativa que teve como campo um Centro Municipal de Saúde, localizado na zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Os sujeitos foram sete enfermeiros que atuavam em setores que atendiam homens, dos quais três eram do sexo masculino e quatro do sexo feminino. Utilizaram-se a entrevista com questões semiestruturadas como instrumento de coleta e a análise de conteúdo, para tratar os dados.	Na fala dos sujeitos ficou evidenciado que os homens procuram menos os serviços devido à incompatibilidade de horário com a jornada laboral. E, ainda, segundo a percepção dos sujeitos, sentem-se constrangidos em procurar atendimento, pois essa postura choca-se com a cultura androcêntrica. Verificou-se que a maioria dos sujeitos desconhecia a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Sugere-se que haja capacitação dos enfermeiros e que os serviços

			tenham infraestrutura física e de pessoal para garantir assistência qualificada.
Couto <i>et al.</i> , 2010.	O homem na atenção primária à saúde: discutindo (in)visibilidade a partir da perspectiva de gênero.	O estudo possui caráter etnográfico acerca da relação entre homens e a assistência à saúde na Atenção Primária, realizado em oito serviços de quatro estados brasileiros (Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte e São Paulo). Assim, foram mapeadas as questões de gênero presentes nas ações cotidianas da APS, expressas em termos de: quais questões emergem, como são apresentadas, o modo pelo qual as equipes de trabalho das unidades as compreendem como pertinentes ao trabalho em saúde, e como as enfrentam.	Foram identificadas diferentes dimensões desta (in)visibilidade: os homens como alvo de intervenções no campo das políticas públicas de saúde; como usuários que enfrentam dificuldades na busca por atendimento e no estímulo à sua participação efetiva; como sujeitos do cuidado (de si e de terceiros). O trabalho reforça a importância dos estudos de gênero e sua relação com a saúde, na medida em que discute a produção das iniquidades sociais (re)produzidas pelas desigualdades de gênero presentes no imaginário social e nos serviços de saúde.
Leite <i>et al.</i> , 2010.	A influência de um programa de educação na saúde do homem.	Trata-se de um estudo prospectivo com abordagem quali-quantitativa, em que foram realizadas seis palestras em duas empresas, com a participação de 25 colaboradores do sexo masculino com idade entre 18 e 49 anos. Houve, no primeiro e no último encontro, aplicação de um mesmo questionário com 15 perguntas de múltipla escolha relacionadas aos temas abordados. Na segunda vez, adicionou-se uma questão aberta cujas respostas foram posteriormente analisadas sob a ótica do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC).	Observou-se que, em relação à saúde e aos hábitos de vida, não se percebeu mudanças importantes após a intervenção das palestras. Porém, o nível de conhecimento sobre as doenças hipertensão, diabetes, câncer de próstata e acidente vascular encefálico apresentou melhora significativa. Concluiu-se que a estratégia de educação em saúde do homem produziu impacto positivo no conhecimento sobre as doenças. A análise do DSC revelou maior conscientização sobre a importância da prevenção e da adoção de hábitos de vida saudáveis. A partir disso, revela-se necessária a ampliação das ações voltadas a esse grupo, que é pouco contemplado pelas políticas públicas de saúde.

Continuação Tabela 1.

Referência	Título	Metodologia	Conclusões
Araújo <i>et al.</i> , 2011.	A instrumentalização da educação em saúde na atenção básica.	A pesquisa é de caráter exploratório e quantitativo em que se utilizou um questionário semiestruturado junto dos profissionais de saúde das Unidades Básicas de Saúde da Família do bairro Tambor – Campina Grande/PB. O questionário foi voltado para a percepção dos profissionais sobre o tema educação em saúde, que foi estruturado a partir de questões objetivas e subjetivas, as quais foram produzidas dentro de uma sequência lógica e previamente codificada contendo na primeira parte a identificação do perfil dos profissionais, e na segunda parte a efetivação das ações de educação operacionalizadas nas referidas unidades.	A educação em saúde operacionalizada consegue atingir satisfatoriamente os usuários, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população, contudo, na prática há inúmeras fragilidades presentes na atenção à saúde dos usuários e que muito pode ser feito para melhorar as questões que permearam este estudo, como: investimentos mais significativos na infraestrutura das áreas disponíveis, na qualificação dos profissionais de saúde em relação ao tema abordado e qualidade dos materiais didáticos disponibilizados para a execução de práticas educativas, além da promoção de estímulos à participação e frequência da comunidade nas ações propostas, por meio de veiculação de massa, como também pela atuação mais preparada dos agentes comunitários de saúde da Estratégia Saúde da Família.

Fonte: De autoria própria.

Nesse viés, nota-se que grande parte dos documentos abordaram a questão da ineficaz procura, por parte dos homens, pela assistência básica à saúde e o pouco valor dado por eles ao autocuidado. Couto *et al.* (2010) afirmam que essa parcela da população se dirige às Unidades de Atenção Primária com uma frequência consideravelmente menor que as mulheres, confirmando o que Moura *et al.* (2014) e Botton *et al.* (2017) revelam em seus estudos, que os homens atrelam cuidados em saúde à esfera feminina e à vulnerabilidade, não validando-os; assim como Martins *et al.* (2020), no quesito da prevenção de gravidez e ISTs, mencionam ainda acerca do pensamento social de que tais fatores são apenas papel da mulher. Schraiber *et al.* (2010) também comprovam esse panorama ao sustentar a ideia de que, em relação às mulheres, os homens valorizam a assistência curativa em detrimento da prevenção primária por meio de exames e consultas de rotina.

Nessa perspectiva, embora muitos artigos enfoquem no impasse através da precária visão masculina sobre sua saúde, outros ressaltam o papel da própria Atenção Básica em iniciar a resolutividade da situação. Silva *et al.* (2012) expõem que as UBS se engajam de maneira mais expressiva em serviços que envolvem a mulher, a criança e o idoso, mas não em específico o homem, algo que contribui para entender o que Valadares (2016) afirma em seu estudo de que muitas mortes masculinas ocorrem por fatores preveníveis em que, caso fosse estimulado a se destinar um olhar precoce sobre tais aspectos, certamente agravos seriam evitados. Assim, Munhoz *et al.* (2017) e Ribeiro *et al.* (2016) – que revelam a necessidade ainda existente de alertar os homens acerca do consumo excessivo do álcool – e Monteiro (2016) – que aborda sobre a alta prevalência do tabagismo na população masculina e a importância de engajamento para sua redução – corroboram, a partir de suas análises, com a afirmação de que a maioria das Unidades Básicas de Saúde possuem ações que não vão ao encontro de uma assistência básica totalmente integral à saúde masculina e que tal modelo deve passar por mudanças nesse sentido.

Quanto ao tema da alimentação saudável e prática de exercícios físicos, Camargo *et al.* (2011) trazem como resultado de sua pesquisa que os homens, ao serem questionados sobre esse assunto, relatam que o mesmo é de extrema importância, contudo, isso não se mostra aplicável na prática, bem como Bernardes *et al.* (2016) demonstram que, na maior parte das vezes, quando os homens se preocupam com o corpo, o foco é primeiro na aparência, deixando a saúde em segundo plano. Ainda nessa linha de raciocínio, Leite *et al.* (2010) destacam que muitos priorizam usar o tempo para trabalho em vez de dedicar momentos considerados úteis para pensar em boa alimentação e exercícios físicos.

Em relação à questão da higiene pessoal na esfera masculina, Mendonça *et al.* (2011) percebem em seu estudo que muitos homens não dão devida notoriedade para tal fator, e que eles próprios confirmam não considerar importante esse aspecto, muitas vezes não o praticando e causando malefícios ao seu corpo, pensamento que converge com o artigo de

Deitos e Pereira (2021), que discute como os máis práticas de higiene de higiene pessoal ao adocimento e expõem a necessidade de se estimular os hábitos de higiene pessoal.

Diante disso, visto que ações educativas funcionam como um instrumento de trocas entre o saber científico e o popular, tem-se que possibilitam aos indivíduos se informarem e fazerem escolhas saudáveis sobre si, o que, conforme Cervera, Parreira e Goulart (2011) capacita a comunidade para enfrentar o processo saúde-doença com autoestima e para exercer o autocuidado, contribuindo, com isso, diretamente para a promoção de saúde e melhora da qualidade de vida.

Destarte, evidencia-se a grande urgência de incluir de forma notável a saúde do Homem como parte importante do que se chama de Atenção Básica, já que é a partir dessa porta de entrada que o processo de melhorias em prol da saúde e do autocuidado masculino pode ser iniciado e levado adiante, como principalmente por meio da Educação em Saúde, que não só passa a agregar conhecimento para quem tem acesso a ela, mas juntamente contribui para que aqueles que “tomam a frente” de desenvolvê-la absorvam com mais clareza a importância do assunto em questão na sociedade vigente.

Partindo disso, criou-se uma cartilha educativa acerca do autocuidado em Saúde do Homem na Atenção Básica, a qual aborda alguns dos principais assuntos e informações que carecem de ser transmitidos aos homens. Essa cartilha (Figura 2.1 e Figura 2.2) foi confeccionada utilizando frases curtas, claras e de fácil entendimento, cores e também imagens, além de ser entregue em uma Unidade Básica de Saúde do município de Itaperuna/RJ.



Figura 2.1 – Cartilha Educativa sobre Saúde do homem e Autocuidado.

Fonte: De autoria própria.



Figura 2.2 – Cartilha Educativa sobre Saúde do homem e Autocuidado.
Fonte: De autoria própria.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do desafio dos homens de buscarem o cuidado consigo mesmo e um maior acesso aos serviços de saúde na atenção básica, identifica-se como necessário romper tal resistência masculina e incentivar o cuidado primário, antes que se torne inevitável avançar para os níveis secundário e terciário de saúde. Sendo assim, os estudos acerca da Saúde do Homem evidenciam a carência do estímulo a tal cuidado na atenção básica e a fulcralidade de exercer a educação em saúde a fim de contribuir positivamente em prol de melhorias na assistência e qualidade de vida da população masculina.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, P. C. de; STOTZ, E. N. A educação popular na atenção básica à saúde no município: em busca da integralidade. **Interface** - Comunic., Saúde, Educ., v. 8, n. 15, p. 259-274, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/icse/2004.v8n15/259-274/pt/>. Acesso em: 12 jun. 2021.
- ARAÚJO, V. S. *et al.* A instrumentalização da educação em saúde na atenção básica. **Revista de Enfermagem**, Coimbra, v. 3, n. 5, p. 7-17, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3882/388239964002.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2021.
- BARBOSA, M. **A importância da alimentação saudável ao longo da vida refletindo na saúde do idoso.** 2012. 41 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização) – Departamento de Ciências da Vida da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS, 2012. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/1045/A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Alimenta%C3%A7%C3%A3o%20Saud%C3%A1vel%20ao%20Long>

o%20da%20Vida%20Refletindo%20na%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso.pdf?sequence=1. Acesso em: 19 out. 2021.

BERNARDES, A. F. M. *et al.* Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 3, p. 559-573, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/22334/18413>. Acesso em: 19 out. 2021.

BOTTON, A. *et al.* Diferenças de gênero no acesso aos serviços de saúde: problematizações necessárias. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 25, n. 1, p.67-72, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317721495_Diferencas_de_genero_no_acesso_ao_s_servicos_de_saude_problematizacoes_necessarias. Acesso em: 14 jun. 2025.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes**. Brasília, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_saude_homem.pdf. Acesso em: 25 maio 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção primária à saúde. **Principais ações em saúde para prevenção da gravidez na adolescência**. 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/7196>. Acesso em: 26 out. 2021.

CAMARGO, B. V. *et al.* Representações sociais de saúde e cuidado: um estudo multicêntrico sobre vulnerabilidade masculina. **Temas em Psicologia**, v. 19, n. 1, p. 179-192, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751437014.pdf>. Acesso em: 19 out. 2021.

CERVERA, D. P. P. *et al.* Educação em saúde: percepção dos enfermeiros da atenção básica em Uberaba (MG). **Ciência & Saúde Coletiva**, Uberaba, v. 16, supl. 1, p.1547-1554, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RdyTCQt4Nn9DtKVYgk6B98L/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

COUTO, M. T. *et al.* O homem na atenção primária à saúde: discutindo (in)visibilidade a partir da perspectiva de gênero. **Interface**, Botucatu, v. 14, n. 33, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/5Dgnp7BfTBdctfz4KMMxC/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2021.

DEITOS, Y. de P.; PEREIRA, G. L. As más práticas de higiene como facilitadoras para desarranjos em saúde: Relato de experiência. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.10, p.95530-95536, 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/37037/pdf>. Acesso em: 26 out. 2021.

DOENÇAS relacionadas ao tabagismo. **INCA, Instituto Nacional do Câncer**, 2021. Disponível: <https://www.inca.gov.br/observatorio-da-politica-nacional-de-controle-do-tabaco/doencas-relacionadas-ao-tabagismo>. Acesso em: 23 set. 2021.

FONSECA, C. R. **Educação em Saúde: medidas de prevenção no combate ao tabagismo**. TCC (Especialização em Formação de Educadores de Saúde) – Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, p. 22. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/33107/1/CHRISTIANE%20ROCHA%20FONSECA.pdf>. Acesso em: 23 set. 2021.

GIGLIOTTIA, A.; BESSAB, M. A. Síndrome de Dependência do Álcool: critérios diagnósticos. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 26 (Supl I), p. 11-13, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/VcfdB7HS3DYHLXs4mPXpL8M/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 set. 2021.

LEITE, D. F. *et al.* A influência de um programa de educação na saúde do homem. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 34, n. 1, p.50-56, 2010. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/74/06_original_influencia.pdf. Acesso em 19 out. 2021.

MARTINS, E. R. C. *et al.* Vulnerabilidade de homens jovens e suas necessidades de saúde. **Escola Anna Nery**, v. 24, n.1, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/B3QR9yjcYdzNyNDMK9rssXN/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 26 out. 2021.

MENDONÇA, V. S. *et al.* Entre o fazer e o falar dos homens: representações e práticas sociais de saúde. **Revista de Estudos Sociais**, n. 38, p. 155-164, 2011. Disponível em: <https://journals.openedition.org/revestudsoc/12099>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MONTEIRO, L. V. **Cuidados de Enfermagem ao homem com histórico de tabagismo e risco de câncer**. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Anna Nery, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, p. 113. 2016. Disponível em: <http://objdig.ufrj.br/51/teses/844377.pdf>. Acesso em: 23 set. 2021.

MOURA, E. C. de *et al.* Atenção à saúde dos homens no âmbito da Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p. 429-438, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SvzSh9fTZwFRGwTfKm4KXPF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2025.

MUNHOZ, T. N. *et al.* Tendências de consumo abusivo de álcool nas capitais brasileiras entre os anos de 2006 a 2013: análise das informações do VIGITEL. **Cad. Saúde Pública**, v. 33, n. 7, p. 1-11, 2017. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2017.v33n7/e00104516/pt>. Acesso em: 14 set. 2021.

RAZÕES para parar de fumar. **INCA, Instituto Nacional do Câncer**, 2021. Disponível: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo/razoes-para-parar-de-fumar>. Acesso em: 23 set. 2021.

RIBEIRO, D. B. *et al.* Motivos da tentativa de suicídio expressos por homens usuários de álcool e outras drogas. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 37, n. 1, p. 1-7, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/PxFYhzhfL9sH6NLp9dSFtKMQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 set. 2021.

SCHRAIBER, L. B. *et al.* Necessidades de saúde e masculinidades: atenção primária no cuidado aos homens. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 5, p. 961-970, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/WqZXnfzQcY7FW5ycMfzvjjM/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 07 ago. 2021.

SILVA, P. A. dos S. *et al.* A saúde do homem na visão dos enfermeiros de uma unidade básica de saúde. **Esc. Anna Nery**, v. 16, n. 3, p. 561-568, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/55Wd4Z5nV9xsXDHHJ3R4mdc/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 14 jun. 2021.

SOARES, A. F. **A saúde do homem e o contexto do cuidado na atenção primária à saúde: olhares sobre o programa de tabagismo**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Cuidado em Saúde) – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da Universidade Federal Fluminense. Niterói, p. 81. 2016. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/1/2398/1/Marja%20Ferreira%20Soares.pdf>. Acesso em: 23 set. 2021.

VALADARES, C. Um terço dos homens não acompanha o estado de saúde. **gov.br**, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/um-terco-dos-homens-nao-acompanha-o-estado-de-saude>. Acesso em: 07 ago. 2021.