



Guia da Saúde Sexual
e Reprodutiva do

HOMEM
e outros cuidados



Saúde do homem é coisa séria!

Você sabia que o Homem:

- vive menos que a mulher?
- sofre calado por problemas sexuais?
- tem tido, cada vez mais, câncer de próstata?
- é quem mais se infecta com o HIV/AIDS no mundo?
- sofre mais em silêncio com doenças crônicas?
- abandona mais os filhos e também fica sem pai?
- está mais sujeito ao alcoolismo, dependência química e violência gratuita?
- acaba se dando mal porque demora para procurar ajuda, profissionais e serviços de saúde?

***HOMENS NÃO SÃO SUPER-HERÓIS.
SÃO GENTE MESMO!***

Índice



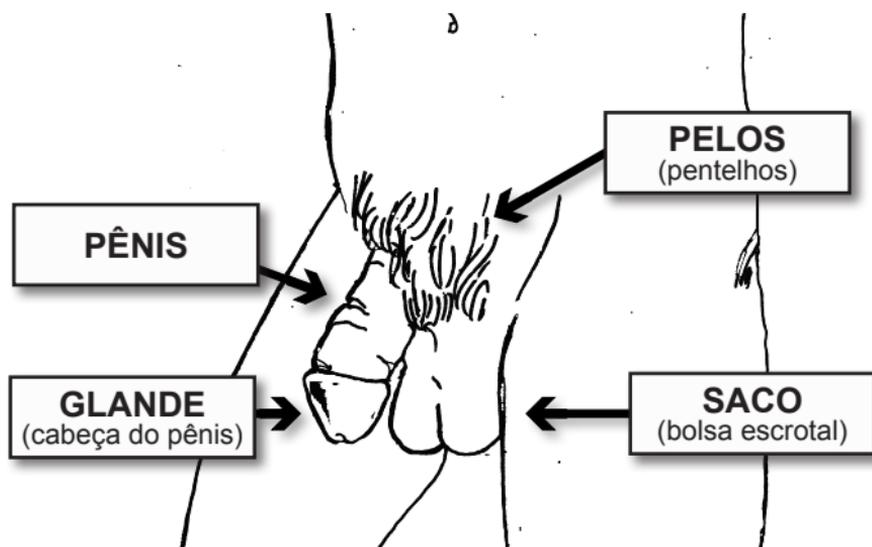
- 4 Sexo e Reprodução no Homem
- 5 A Higiene do Cara!
- 6 A Importância de Dentro
- 7 Cuidando do Miolo
- 8 Bom Desempenho Sexual
- 9 Principais Problemas para Transar
- 10 Não se Meta em Encrencas!
- 11 Filhos?
- 12 Conhecendo as Novas Leis da Paternidade
- 13 Homem Grávido???
- 14 Como Reconhecer Doenças Sexuais (as DST)?
- 15 Evitando o HIV e a AIDS
- 16 Camisinha para Todos os Gostos
- 17 Homem Não Chora?
- 18 Cabeça no Lugar
- 19 Escapes da Panela de Pressão
- 20 Falando em Fígado...
- 21 Pra Quê Bancar o Machão?
- 22 Outras Atitudes de Risco
- 23 Futebol: Diversão ou Piração?
- 24 Meu Carrão É um Avião?
- 25 Bom de Bola
- 26 Você é Vaidoso?
- 27 Corpo Alimentado
- 28 Respirar é Fundamental
- 29 Que Nervoso... Como Vai Meu Estômago?
- 30 Ai, Meu Rim...
- 31 Créditos



Sexo e Reprodução no Homem

Órgãos Sexuais e Reprodutivos Externos

Todo homem sabe que tem:



**COMO PRECISAMOS DELES A VIDA TODA,
DEVEMOS DAR ATENÇÃO PARA ELES.**

A Higiene do Cara!



É muito importante cuidar dos órgãos sexuais EXTERNOS:

- ♂ **APARAR OS PELOS** pubianos para não dar mau-cheiro, ou arranhar a cabeça do pênis (a glândula).
- ♂ **LAVAR BEM** o pênis todo dia com água e sabão, inclusive a glândula, puxando bem a pele para trás.
- ♂ **SECAR** bem as dobras da virilha e laterais do saco para diminuir as infecções.
- ♂ Lavar as mãos **ANTES** de ir ao banheiro para não passar bactérias da rua para o pênis (e depois também, óbvio!).
- ♂ Lembre-se que existe **SUOR NA REGIÃO PUBIANA**, por isso, dar uma lavada antes pode ser agradável para a parceira.
- ♂ Sempre que der, **LAVAR** o ânus depois de evacuar, pois o papel higiênico não retira toda a sujeira.

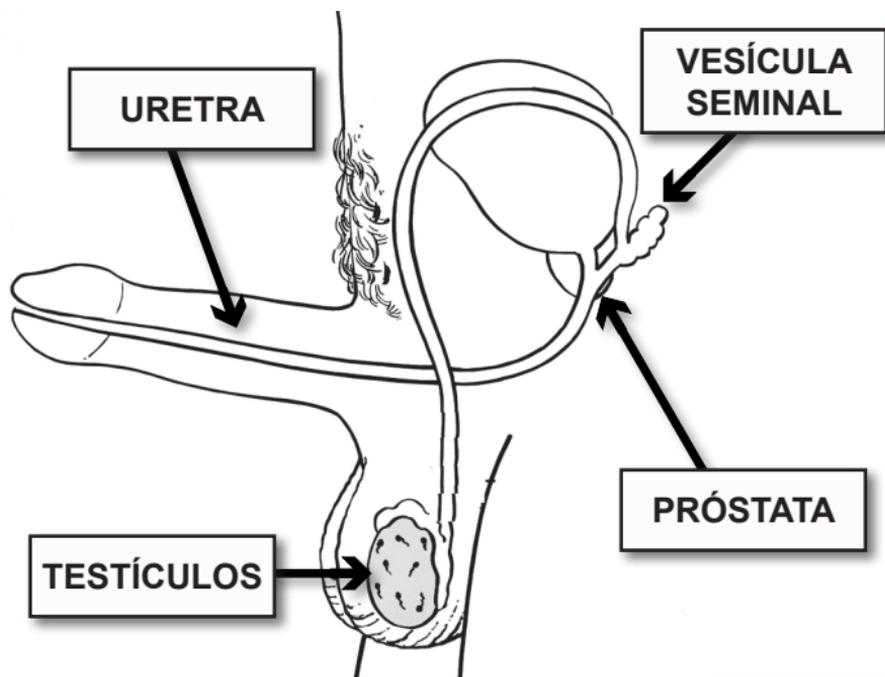
NÃO ADIANTA CUIDAR SÓ DE FORA. SE NÃO CUIDAR DE DENTRO, NADA FUNCIONA!



A Importância de Dentro:

Órgãos Sexuais e Reprodutivos Internos

Cada parte interna é **fundamental** para que a externa funcione:



**APRENDA A SE VIRAR COM EXAMES,
MÉDICOS E OUTROS CUIDADOS.**

Cuidando do Miolo



Os principais problemas que podem surgir nos órgãos sexuais e reprodutivos **internos** do homem são:

-  **HIDROCELES:** acúmulo de líquido dentro do saco, que dá sensação de peso no local, desconforto ao sentar ou durante o sexo. Na suspeita, procure um serviço de saúde.
-  **VARICOCELES:** varizes no saco que podem causar diminuição do número de espermatozóides, ou seja, infertilidade. Por isso, é importante evitar usar a toda hora calças e cuecas apertadas e de tecido sintético.
-  **INFECÇÕES** causadas por bactérias ou vírus que podem subir pelo canal urinário, podendo provocar esterilidade, câncer de próstata e testículo, além de poder infectar parceiras(os). Por isso, deve-se usar CAMISINHAS nas relações sexuais.
-  **CÂNCER DE PRÓSTATA:** é mais frequente após os 40 anos, por isso deve ser prevenido com o exame de toque retal anual a partir dessa idade.

***CUIDAR DA PRÓSTATA GARANTE
EREÇÃO A VIDA TODA.***



Bom Desempenho Sexual

Você tem prazer para transar?

- ♂ Relaxa e sabe **SEGURAR BASTANTE A EJACULAÇÃO** (gozo) para aproveitar bem a transa?
- ♂ Aproveita as **VÁRIAS ZONAS ERÓGENAS** de seu corpo: (nuca, costas, barriga, coxas, peito, mamilo, bunda; alguns homens também gostam de estímulo do ânus pela parceira). Homens podem se explorar sem culpa.
- ♂ Quando **QUER SEXO ORAL** em si, também faz na parceira?

Saiba que a mulher:

- ♂ Gosta de ser bem agradada **ANTES DA PENETRAÇÃO**, para ficar bem lubrificada (molhada).
- ♂ Tem sensibilidade em **TODO O CORPO**, incluindo seios. Cabe ao parceiro ajudar a parceira a descobrir...
- ♂ **SENTE MUITO** prazer na entrada da vagina e região do clitóris, por isso o tamanho do pênis pouco importa.
- ♂ Penetrações “de soco muito fortes” podem machucar o útero de algumas mulheres.

**GOZAR SOZINHO NÃO TEM GRAÇA!
É PRECISO DAR UM TRATO NA PARCEIRA.**

Principais Problemas para Transar



Para resolver:

-  **EJACULAÇÃO PRECOCE:** quando o homem goza antes ou logo no início da penetração. Geralmente este problema está ligado à ansiedade e ao estresse, por isso, buscar ajuda é fundamental para a vida sexual voltar ao normal. Relações seguidas e o uso de camisinhas retardantes também podem ajudar.
-  **FIMOSE:** quando a pele do pênis incomoda para descer ou não deixa a cabeça do pênis para fora. Basta marcar uma consulta médica com o urologista para buscar tratamento.
-  **FALTA DE EREÇÃO:** quando o homem não consegue iniciar ou manter a ereção, ou seja, o pênis duro. Pode ser causada por cansaço, estresse ou uso de bebidas alcoólicas ou drogas. Se persistir, pode estar ligada a problemas circulatórios, por isso é importante procurar ajuda. Remédios como o Viagra não devem ser usados sem acompanhamento médico, pois podem dar problemas no coração e causar infarto.

**NINGUÉM DEVE SE ISOLAR. PROBLEMAS
DE SAÚDE SEXUAL TÊM SOLUÇÃO.**



Não se Meta em Encencas!

Muitos homens foram criados para achar que seu desejo sexual é superior a tudo. Os tempos mudaram! Saiba que hoje é crime:

- ♂ **PROSTITUIÇÃO INFANTIL:** relações sexuais pagas com menores de 18 anos.
- ♂ **ABUSO SEXUAL DE MENORES:** realizar contatos sexuais com adolescentes ou crianças (pedofilia), aproveitando-se de sua vulnerabilidade.
- ♂ **VIOLÊNCIA SEXUAL:** forçar ou realizar contato sexual com alguém contra sua vontade, inclusive a parceira.
- ♂ **EXPLORAÇÃO SEXUAL:** obter lucro explorando sexualmente alguém.
- ♂ **ASSÉDIO SEXUAL:** se utilizar de uma posição superior no trabalho para querer aproveitar sexualmente de alguém.

A VONTADE DO HOMEM NÃO É SUPERIOR À DA MULHER.

Filhos?



Paternidade Responsável é planejar quantos filhos a gente pode ter e criar. Por isso, se você **não quer ser pai**, precisa se cuidar:

CAMISINHA: é garantia para o homem evitar filhos. É fácil de usar, barata ou gratuita, dispensa o uso de método pela parceira e evita doenças.



Parceiras podem usar métodos contraceptivos, mas nem sempre é possível saber se usaram mesmo!



PÍLULA



INJEÇÃO



DIAFRAGMA

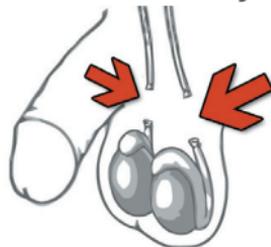


DIU



CAMISINHA FEMININA: está disponível em alguns serviços de saúde e também evita doenças.

Homens com 2 filhos ou maiores de 25 anos, se quiserem, têm direito de fazer a cirurgia de esterilização (**VASECTOMIA**). Ela não afeta a ereção, nem a quantidade de esperma, nem o prazer.



ESTAS ALTERNATIVAS ESTÃO DISPONÍVEIS EM POSTOS DE SAÚDE PÚBLICA.



Conhecendo as Novas Leis da Paternidade

No Brasil há diversas leis sobre pais e filhos, se atualize:

-  **DIREITO À PATERNIDADE PROGRAMADA:** pela Constituição Brasileira, nossa lei maior, todo cidadão e cidadã tem direito ao Planejamento Familiar, ou seja, ter acesso a formas de regular sua fertilidade e número de filhos. Isso é oferecido por serviços públicos de saúde.
-  **DIREITO AO EXERCÍCIO DA PATERNIDADE E GUARDA CONJUNTA:** desde 2009, foi aprovada a lei nacional que garante ao homem presença juntos aos filhos em caso de separação para exercer a paternidade.
-  **PENSÃO ALIMENTÍCIA NA GESTAÇÃO:** desde 2009 foi aprovada a lei nacional que garante à GESTANTE, desde o momento positivo do teste de gravidez, o direito de pedir pensão alimentícia ao pai do bebê, de forma que possa cuidar-se durante a gravidez e preparar o enxoval.
-  **PENSÃO ALIMENTÍCIA DE FILHO NATURAL OU ADOTADO:** a lei brasileira garante que a criança receba pensão alimentícia de pai ou mãe que não residam com o filho ou filha até os 18 anos, podendo ser prorrogada até os 25 anos em caso de pais com curso superior.

CARINHO E APOIO SÃO FUNDAMENTAIS. NÃO ADIANTA SÓ DAR PRESENTES E DINHEIRO.

Homem Grávido???



Se você **quer ser pai**, pode ajudar sua parceira e o bebê a nascer mais saudável:

- ♂ **PARTICIPE** da gestação acompanhando seu processo e apoiando a parceira e **INDO** às consultas de pré-natal.
- ♂ Mulheres têm **MUDANÇAS HORMONAIIS** durante a gestação e podem ficar emotivas. Tenha mais paciência e procure cooperar para que ela fique **BEM** e passe essa boa sensação para o bebê.
- ♂ Realize os exames de HIV, sífilis e hepatites **ANTES** ou mesmo **DURANTE** a gestação. Essas doenças têm tratamento para não passar na gestação para o bebê!
- ♂ Acompanhe o parto, se puder, e **AJUDE A PARCEIRA** após o nascimento do bebê, incentivando que ela descanse e amamente.
- ♂ Todo pai tem **DIREITO À LICENÇA PATERNIDADE** de 5 dias para participar da recepção de seu filho em casa.
- ♂ Após o parto, a mulher sangra algumas semanas até o útero cicatrizar. Algumas ficam um tempo sem vontade de transar. Nos primeiros meses, isso passa e ela volta ao normal.

**PATERNIDADE COM PARTICIPAÇÃO
É O MELHOR PARA SEUS FILHOS!**



Como Reconhecer Doenças Sexuais (as DST)?

DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis, ou seja, que são transmitidas pelo sexo.

Os principais sintomas de **DST** são:

- ♂ **SECREÇÃO OU MAU CHEIRO** na uretra, ou na cueca.
- ♂ **DOR OU ARDOR** na ponta do pênis, na região da virilha, ou para urinar.
- ♂ **COCEIRA** nos órgão sexuais ou no saco.
- ♂ **MANCHAS OU FERIDAS** no pênis, saco ou virilha.
- ♂ **VERRUGAS OU BOLHAS** no pênis, no saco ou no ânus.

NUNCA procure farmácias e nem tome medicamentos por conta própria se tiver sintomas, pois o uso errado de remédios pode fazer mal e a doença se tornar mais forte. **Procure imediatamente um serviço de saúde para se tratar.**

A CAMISINHA É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO DAS DST E HIV / AIDS.

Evitando o HIV e a AIDS



O HIV (vírus da AIDS) **NÃO** apresenta sintomas. Fique atento para a prevenção, pois ele é transmitido pelo sangue, sêmen e lubrificação vaginal:

-  **USE CAMISINHA** em todas as relações sexuais.
-  **AGULHAS E SERINGAS** devem sempre ser descartáveis.
-  **GILETES E NAVALHAS** de barba não devem ser compartilhadas com outras pessoas.
-  **INSTRUMENTOS PARA FAZER TATUAGENS OU PIERCING** também devem ser descartáveis.

Instrumentos só são esterilizados se forem lavados com água sanitária, cloro ou colocados em estufas de alta temperatura.

Realize o exame de HIV/AIDS, inclusive se tiver relações estáveis e sempre trate as DST, pois elas facilitam o HIV/AIDS.

USAR CAMISINHA É FÁCIL E QUESTÃO DE HÁBITO, BASTA TREINAR.



Camisinha para Todos os Gostos

Além de ser **distribuída gratuitamente em postos de saúde**, existem camisinhas especiais que podem ser compradas em farmácias e drogarias:

- **preservativos teen**
- **preservativos tamanho normal**
- **preservativos extra-grandes**
- **preservativos anatômicos**
- **preservativos retardantes da ejaculação**
- **preservativos com gosto e cheiros**

Para usar a camisinha:



1. Abra a camisinha com a mão, para colocar no pênis duro.



2. Aperte a ponta para tirar o ar e desenrole com a outra mão até o final.



3. Tire logo depois de gozar para não vaziar.



4. Enrole e jogue no lixo. Ela só serve para uma ejaculação.

Homem Não Chora?



Desde cedo o homem é cobrado a não ter emoção. Mas e o coração, como fica?

Emoções retidas geram estresse aumentando a descarga de adrenalina e cortisol, provocando:

- **aumento da pressão arterial**
- **sobrecarga no coração, arritmia, taquicardia**
- **dores de cabeça e enxaquecas**
- **ansiedade e depressão**
- **cansaço, irritação**
- **indisposição ou problemas sexuais**
- **inchaço e problemas de digestão**

Para cuidar das veias e do coração é importante medir a pressão todo ano para verificar a pressão alta. Após os 50 anos, é fundamental fazer exames de sangue e do coração anualmente.

NINGUÉM É OBRIGADO A AGUENTAR TUDO!



Cabeça no Lugar

Saúde Mental: drogas e álcool também mexem com o equilíbrio da nossa cabeça.

♂ **DEPRESSÃO:** quando a pessoa fica desmotivada, querendo ficar sempre quieta ou dormir, sem prazer de viver ou fazer as coisas que geralmente gosta, inclusive sexo.

♂ **ANSIEDADE:** quando a pessoa fica sempre em alerta, elétrica, não consegue ficar parada, tranquila, nem relaxar ou dormir, tendo dificuldade para ter ereção ou tendo ejaculação precoce.

♂ **OUTRAS PARANÓIAS...** sensações de mal-estar constante, medo, perseguição ou ideias fixas e repetitivas também são sintomas de depressão.

♂ **CONSUMO ABUSIVO** de álcool e drogas: normalmente estão ligadas a alguma forma de depressão.

Para todos esses casos existem tratamentos de saúde.

***BUSCAR APOIO NÃO É COISA DE FRACOTE,
MAS DE QUEM QUER SE CUIDAR!***

Escapes da Panela de Pressão



15 em cada 100 homens que utilizam bebidas alcoólicas **tornam-se dependentes**, fora os que tem problemas com o consumo de outras drogas, como o cigarro:

- ♂ O **CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL** prejudica o fígado e a memória e causa problemas circulatórios, além de prejudicar relações sociais e familiares.
- ♂ O consumo abusivo de bebidas alcoólica, drogas ou remédios não recomendados por médicos **CONTRIBUI PARA PROBLEMAS** de impotência sexual.
- ♂ Também o **CIGARRO**, além do câncer de pulmão, pode gerar problemas circulatórios, no coração e de ereção.
- ♂ Cocaína e drogas estimulantes, como “rebites”, levam à **ANSIEDADE** e, com o tempo, podem gerar tensão extrema e ejaculação precoce, além de dependência química e paranóia.
- ♂ O **CONSUMO DE CRACK** tem crescido entre rapazes e homens facilitando a dependência química a partir do 3º ou 4º uso, gerando diversos problemas físicos, mas principalmente afetando toda a personalidade da pessoa e seu funcionamento cerebral.

**A SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA DO HOMEM
DEPENDE DE UM CUIDADO GERAL!**



Falando em Fígado...

Além de bebidas alcoólicas, alguns vírus podem atacar o fígado:

-  **HEPATITES A e E:** são hepatites agudas, que deixam a pessoa doente quando é infectada. Atacam o fígado, deixando a pele e a cor dos olhos amareladas e a urina escura. São transmitidas por água sem esgoto tratado ou no contato com fezes. Por isso, a melhor forma de prevenção é o uso de água clorada ou fervida e a lavagem cuidadosa de alimentos crus.
-  **HEPATITE B:** é uma hepatite que pode NÃO APRESENTAR SINTOMAS, mas permanece no sangue e pode gerar cirrose e câncer de fígado. É transmitida pela prática sexual, por isso pessoas de até 24 anos devem se vacinar em postos de saúde e sempre usar camisinha no sexo.
-  **HEPATITE C:** é uma hepatite que também NÃO APRESENTA SINTOMAS, mas permanece no sangue podendo gerar cirrose e câncer de fígado após muitos anos. É transmitida pelo contato com sangue. Por isso é importante realizar o exame de hepatite C para ver se está infectado.

**CUIDAR MAIS CEDO FACILITA O TRATAMENTO:
VÁ A UM SERVIÇO DE SAÚDE!**

Pra Quê Bancar o Machão?



A violência na rua, às vezes, é uma forma de fugir de problemas pessoais e acaba sendo uma das principais razões de ferimentos e morte entre os homens.

Lembre-se:

-  Somos animais racionais, que pensamos. Por isso, podemos resolver problemas **CONVERSANDO**.
-  **EVITE** entrar em provocações vindas de homens que gostam de disputar espaço ou poder.
-  Lembre-se que a violência só gera **MAIS VIOLÊNCIA**.
-  Mulheres **SABEM RECUSAR** cantadas quando querem, não é preciso defendê-las.
-  Mulher não é obrigada a estar disponível, aprenda a ouvir "**NÃO**"!

***A VIOLÊNCIA ENTRE HOMENS É UMA DAS
PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE.***



Outras Atitudes de Risco

Você lembra das brincadeiras:

- ♂ **PIPA, BOLA E PIÃO...** agilidade!
- ♂ **ESPADAS, GUERRAS E LUTAS...** emoção!
- ♂ **BICICLETA, ROLEMÃ E CARRINHO...** rapidez!

QUANTA AÇÃO!!!

Mas já percebeu que não se ensinam limites e cuidados?

- ♂ **SUPER HOMEM NUNCA QUEBRA AS PERNAS...**
- ♂ **JAMES BOND NUNCA PEGOU DST DE NINGUÉM!**
- ♂ **HOMEM ARANHA NÃO PRECISA DE EQUIPAMENTO DE SEGURANÇA PARA SUBIR NOS PRÉDIOS...**

E a prevenção? Cuidar de si? Cuidar da saúde?
Respeitar os limites?

**TODO MUNDO TÊM QUE APRENDER
A CUIDAR DE SI E DO OUTRO.**

Futebol: Diversão ou Piração?



Várias situações que expõem homens ao risco ocorrem sem necessidade. Em momento em que deveria haver prazer:

♂ **GOZAÇÃO:** você sabe perder? Ninguém ganha sempre os jogos e as discussões...

♂ **FUTEBOL:** não é diversão? Pra quê sair na mão?

♂ **AMIGOS:** são para curtir, não para formar gangue!

Lembre-se que LAZER foi feito para RELAXAR, GOZAR e REPOR AS ENERGIAS para enfrentarmos a batalha estressante do dia-a-dia.

NÃO VIRE CASACA CONTRA VOCÊ MESMO!



Meu Carrão É um Avião???

Acidentes de trânsito são FREQUENTES entre homens:

- ♂ **VELOCIDADE:** eles correm mais. Lembra o valor do seguro?
- ♂ **RISCO:** fazem mais imprudências: ziguezagues, ultrapassagens forçadas, pela direita, colar no carro da frente...
- ♂ **EQUIPAMENTOS:** bom motorista NÃO domina totalmente o carro, freios e pneus... Essas peças podem falhar!
- ♂ **ÁLCOOL:** homens são campeões em beber e dirigir... provocando acidentes, mortes e amputações.
- ♂ **EXIBICIONISMO:** achar que fazer manobras aumenta a coragem, energia e charme é uma ILUSÃO!
- ♂ **MARIA GASOLINA:** mulheres não estão preocupadas com o carro e a velocidade, mas sim com a carona, o chamego e motorista.

NÃO DÁ PRA PREVER A IMPRUDÊNCIA DOS OUTROS, NEM AS CONDIÇÕES DAS PISTAS.

Bom de Bola...



Quando for guiar, atente para:

- ♂ **RUAS E ESTRADAS:** são veias por onde nossa vida passa. Não precisam ser doentes, nem mais perigosas.
- ♂ **VEÍCULOS:** são máquinas! Por isso, quem está a pé ou de bicicleta tem que ter prioridade.
- ♂ **PEÇAS:** precisam de reposição e até recalls...
- ♂ **LATARIA:** lata-velha pode ser perigoso. Atenção para os itens de segurança: cinto, freio, óleo, revisões...
- ♂ **SINALIZAÇÃO:** não é enfeite de rua. Obedeça todas!
- ♂ **DESTINO:** todos querem chegar em algum lugar e tem pressa como você. Correndo você pode nunca chegar...
- ♂ **TRÂNSITO:** não precisa ser guerra. Pra quê disputar com outros motoristas e motoqueiros?

PEDESTRES também devem se cuidar: andar por calçadas, obedecer a sinalização, faróis, faixas...

MOTORISTA TAMBÉM VIRA CARÇAÇA!



Você é Vaidoso?

Como você cuida do corpo:

-  **HIGIENE E BELEZA:** Não são mais coisas só de mulher. Homens também precisam se cuidar.
-  **SAÚDE BUCAL:** Além de deixar você mais bonito e com bom hálito, cuidar da boca e dos dentes previne infecções no estômago.
-  **OBESIDADE:** Atenção para o excesso de gordura. Avalie o colesterol anualmente depois dos 40 anos.
-  **CONDICIONAMENTO FÍSICO:** Nosso corpo foi feito para se movimentar, a vida parada gera problemas de saúde e de cabeça. Procure fazer algum esporte ou atividade física.
-  **COLUNA:** A coluna é nosso suporte. Além de exercícios é preciso evitar esforços repetitivos e posturas ou formas de pegar peso que possam prejudicá-la.

O CORPO É A NOSSA CASA. É PRECISO “DAR UMA GERAL” E CUIDAR DE SEU CONFORTO.

Corpo Alimentado



Boa parte da saúde, inclusive a sexual e reprodutiva, depende de bons hábitos de vida e alimentação, que mexem com o fígado, a circulação, o coração e a energia como um todo.

-  **LEMBRE-SE** que verduras, legumes e frutas são essenciais, pois tem vitaminas e componentes antioxidantes que previnem o envelhecimento precoce, o câncer e garantem a saúde do organismo.
-  **ATENÇÃO COM O SAL**, pois ele é usado de forma exagerada em nosso País, gerando problemas de pressão alta.
-  **AÇÚCAR E DIABETES:** da mesma forma, o açúcar do corpo deve estar em equilíbrio. Por isso, medir sua taxa e cuidar muito bem da diabetes é fundamental.
-  **TUDO BEM** feijoada no final de semana, cervejinha, etc. A menos que já tenha contra-indicação médica.

**COMIDA É O COMBUSTÍVEL DO CORPO,
NÃO DEVE SER GASOLINA ADULTERADA!**



Respirar é Fundamental

Apesar da poluição, respirar bem é fundamental. Por isso, preste atenção nas infecções pulmonares:

-  **PNEUMONIA:** dá febre, dores no peito e nas costas. É importante procurar tratamento médico, pois pode levar à falta de ar e à morte.
-  **ASMA:** falta de ar provocada por tendências familiares e gerada por fatores externos como poeira, pólen ou pelos de animais. Precisa de acompanhamento médico para prevenir e uso de medicamentos para evitar crises. Tem tratamento em serviços públicos de saúde.
-  **TUBERCULOSE:** tosse seca ou com catarro constante que pode se agravar e levar a morte. A tuberculose tem cura se for feito o tratamento completo em serviços públicos de saúde.
-  **CIGARRO:** é a principal causa de câncer do pulmão. Por isso, é importante interromper seu vício. Os serviços públicos de saúde oferecem tratamento e medicamento gratuito para isso.

**CIGARRO PIORA QUALQUER PROBLEMA,
ALÉM DE PROVOCAR CÂNCER NO PULMÃO.**

Que Nervoso... Como Vai Meu Estômago?



Gastrite e problemas no estômago não são gerados só por tensão. Hoje se sabe que **existem bactérias** que causam esses males e podem gerar úlceras e sangramentos.

♂ **PROBLEMAS BUCAIS:** podem ser sinais de problemas no estômago.

♂ **GASTRITE É SÉRIO:** causa dores, queimações no estômago. Deve ser tratada, antes que vire úlcera gástrica.

♂ **ÚLCERAS:** dão dores e queimações constantes. Devem ser tratadas para evitar sangramentos, inflamações e câncer de estômago.

♂ **COMIDAS ÁCIDAS E APIMENTADAS:** atenção com as reações de seu corpo com alimentos ácidos e fortes, pois em algumas pessoas eles causam problemas gástricos e intestinais.

PROBLEMAS NO ESTÔMAGO PODEM GERAR PROBLEMAS BUCAIS E MAU HÁLITO.



Ai, Meu Rim...

Problemas renais afetam todo o corpo, inclusive a vida sexual e reprodutiva:

- ♂ **PROVOCAM** dor e inchaço nos braços e pernas.
- ♂ **PROBLEMAS** na corrente sanguínea e intoxicação.
- ♂ **DEPENDÊNCIA** de hemodiálise para limpar o sangue.
- ♂ **NECESSIDADE** de transplante de rim, em alguns casos.
- ♂ Falência do corpo e morte por **INSUFICIÊNCIA** renal.

***É IMPORTANTE BEBER LÍQUIDO SEMPRE
PARA O BOM FUNCIONAMENTO DOS RINS .***

Onde Procurar Saúde no estado de São Paulo:



Postos de Saúde

Em todos os bairros existem postos de saúde pública que podem ser procurados por homens para consultas em Clínica Geral e busca de encaminhamento para Urologia, em caso de necessidade, além de disponibilizar camisinhas gratuitamente.

Centro de Referência do Homem

Av. Brigadeiro Luis Antonio, 2.651

Jd. Paulista - São Paulo - SP

Telefone: (11) 3170-6198

Especialidades médicas: Urologia, Problemas de Próstata (tumores, câncer e infecções), Infertilidade, Nefrologia (problemas no rim ou na vesícula seminal, uretrais e incontinência urinária).

Para consulta no Centro de Referência do Homem é necessário encaminhamento do Serviço de Saúde. Converse com o médico sobre esta possibilidade.

DISQUE SAÚDE: 0800 61 1997

DISQUE AIDS: 0800 16 2550

DISQUE TUBERCULOSE: 0800 23 0373



***GARANTA SEU ESPAÇO
NOS SERVIÇOS DE SAÚDE PÚBLICA!***



Guia da Saúde Sexual
e Reprodutiva do
HOMEM
e outros cuidados

Realização:



BarONG
www.barong.org.br
e-mail: barong@uol.com.br
Tel.: (11) 3081 8406

Apoio:

