

A SAÚDE DO
HOMEM

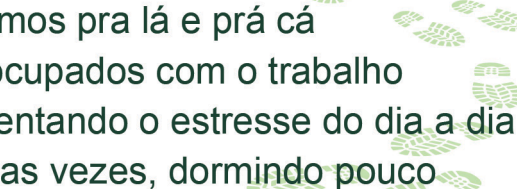
 **Barong**
www.barong.org.br



CUIDADOS BÁSICOS DA
SAÚDE MASCULINA



Nós homens...

- vivemos pra lá e prá cá
 - preocupados com o trabalho
 - enfrentando o estresse do dia a dia
 - muitas vezes, dormindo pouco
- 




2

Que horas a gente cuida da saúde?





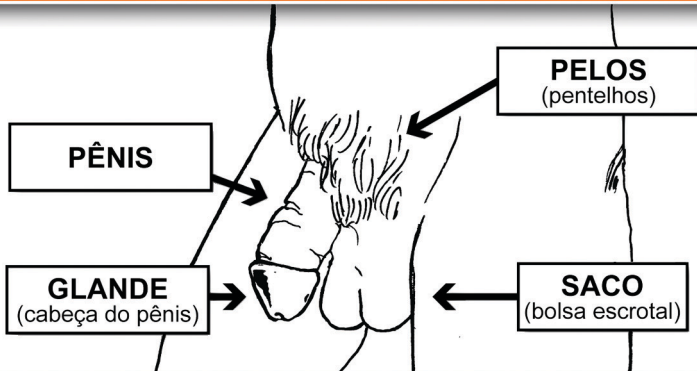
Saúde Sexual e Reprodutiva É Fundamental...

- 
- Porque a gente não quer ficar doente!
 - Quer ter energia e disposição para tudo...
 - Quer estar potente para fazer sexo!
 - Não quer ter filhos sem querer!
 - Nem ter um câncer de próstata!



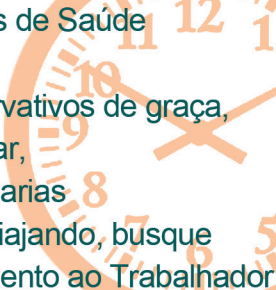
É preciso estar inteiro!

Cuidando Deles...





Que Hora Se Cuidar?

- Você pode procurar Serviços de Saúde na cidade em que mora
 - Postos de Saúde dão preservativos de graça, mas se não tiver como buscar, compre em farmácias e drogarias
 - Se trabalhar na estrada ou viajando, busque o PATE - Postos de Atendimento ao Trabalhador
- 

Priorize a sua saúde!



Parceiras e Paqueras:

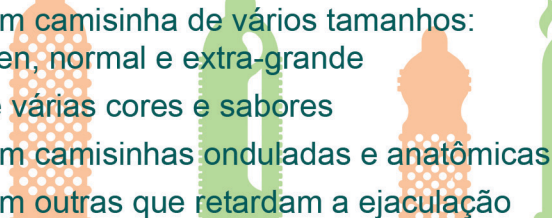
- Se for fazer sexo, sempre use métodos de evitar a gravidez e camisinha para a prevenção de doenças
- Nunca acredite que mulheres que não fizeram teste de HIV/aids estejam livres dessa doença. Para saber se alguém tem ou não o vírus, é preciso fazer o teste regularmente
- Camisinha é a forma mais eficiente de prevenção

6

Não dê espaço para as doenças!



Camisinhas Para Todos os Gostos em Farmácias:

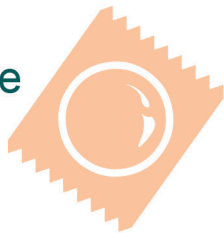
- 
- Tem camisinha de vários tamanhos: teen, normal e extra-grande
 - De várias cores e sabores
 - Tem camisinhas onduladas e anatômicas
 - Tem outras que retardam a ejaculação

A tipo padrão tem de graça em UBS! 7



Se For Fazer Sexo Anal...

- Use camisinha sempre
- Use lubrificantes

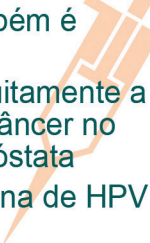


8 E saiba que pela boca e pelo ânus também pegamos várias ISTs!



Vaccine-se...

Postos de Saúde têm vacinas contra ISTs:

- Vacina contra hepatite B, que também é transmitida pelo sexo.
 - Se for pré-adolescente, tome gratuitamente a vacina contra HPV para prevenir câncer no pênis, testículos e infecções na próstata
 - E se for mais velho, procure a vacina de HPV em clínicas particulares
- 

Prevenir é sempre melhor !

Experimente e Use 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 vazar.



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



Como Cuidar das IST's?

- Infecções Sexualmente Transmissíveis (as venéreas), na maioria das vezes têm cura
- Se tiver sintomas, procure um serviço de ISTs/aids na sua cidade. Se informe no **Disque Saúde 136**.

Os sintomas de ISTs são:

- Corrimento ou cheiro ruim no pênis
- Coceiras, vermelhidão, feridas, bolhas ou verrugas no pênis, no saco ou na região em volta dos órgãos sexuais

DISQUE SAÚDE

136

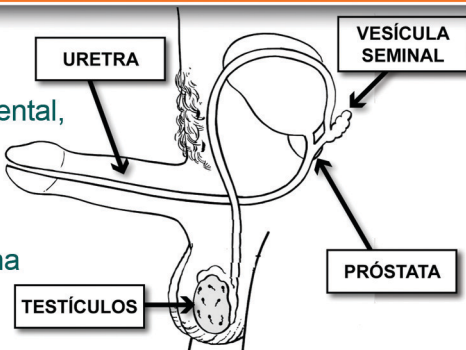
Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

O tratamento é sempre gratuito! 11

Depois dos 45 anos:

O exame de próstata é fundamental, todo homem precisa fazer.

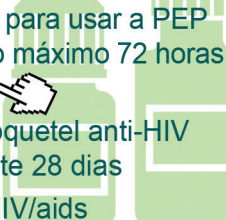
O exame ajuda a garantir que tenha sempre ereção!





Se Tiver Sexo de Risco...

Caso tenha relações sexuais com risco de infecção pelo HIV/aids:

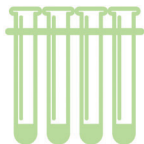
- Procure um serviço de ISTs/aids para usar a PEP (Profilaxia Pós Exposição) até no máximo 72 horas
Consulte: <https://goo.gl/Yqs1p8>
 - Serão dados comprimidos do coquetel anti-HIV para você tomar 1 por dia durante 28 dias
 - Além de realizarem o teste de HIV/aids
- 

Seja rápido!

Verifique Também as Hepatites

Atualmente serviços de ISTs/aids também disponibilizam testes de detecção e já encaminham tratamentos para:

- Sífilis
- Hepatite B
- Hepatite C



Alguns testes ficam prontos
em 15 minutos!



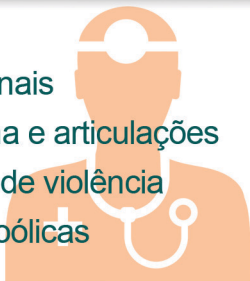
Caso Tenha HIV / Aids?

- Toda cidade tem um serviço gratuito de atendimento a pessoas vivendo com HIV/aids
- Esses serviços fornecem medicamentos e exames para garantir que a doença não prejudique a sua vida cotidiana
- Também fornecem preservativos masculinos e femininos

**Aids não é beco sem saída,
tem acompanhamento.**

Outros Problemas de Saúde dos Homens

- Obesidade e pressão alta
- Problemas circulatórios e renais
- Dores e problemas na coluna e articulações
- Envolvimento em situações de violência
- Uso abusivo de bebidas alcoólicas

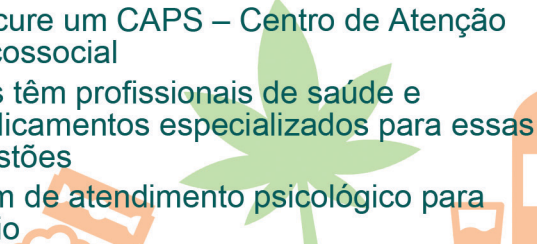


16

Informe-se pelo Disque Saúde 136



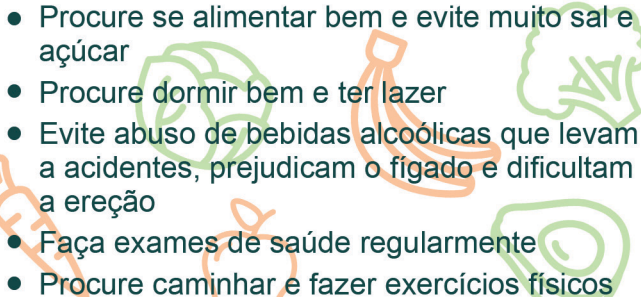
Se Tiver Problemas com Álcool ou com Drogas

- Procure um CAPS – Centro de Atenção Psicossocial
 - Eles têm profissionais de saúde e medicamentos especializados para essas questões
 - Além de atendimento psicológico para apoio
- 

Dependência é uma doença!



No Dia a Dia:

- Procure se alimentar bem e evite muito sal e açúcar
 - Procure dormir bem e ter lazer
 - Evite abuso de bebidas alcoólicas que levam a acidentes, prejudicam o fígado e dificultam a ereção
 - Faça exames de saúde regularmente
 - Procure caminhar e fazer exercícios físicos
- 

Apoio:



dkt Mais que
INTERNATIONAL uma empresa,
uma causa.



Baixe
**Tá na
Mão.**



A SAÚDE DO
HOMEM

CUIDADOS BÁSICOS DA SAÚDE MASCULINA



REALIZAÇÃO:



Siga-nos no Facebook:
InstitutoCulturalBarong