



# Veja em si mesmo o que ninguém vê.

Se interessar por você  
é o primeiro passo.



Novembro Azul  
**Câncer de Próstata e Saúde Mental Masculina**



Falar sobre saúde do homem é uma oportunidade para também tratar da saúde mental do homem. Nós sabemos que por preconceito, tabu, falta de informação, dificuldade para lidar com os sentimentos, entre outros motivos, os homens têm mais barreiras para iniciar o processo de uma terapia. É um tabu crônico que precisamos quebrar. Acreditamos que falar sobre esse assunto é muito importante, é um primeiro passo.

Depois do Setembro Amarelo, mês marcado pela campanha de prevenção ao suicídio, e do Outubro Rosa, em que debatemos a saúde mental e a saúde das mulheres, novembro é o mês do azul, é a vez de colocar as atenções no homem. É a hora de falarmos da prevenção ao câncer de próstata e da saúde do homem.

Culturalmente sabemos que os homens cuidam menos da própria saúde do que as mulheres. E isso impacta muito no câncer de próstata, o tipo que mais afeta a população masculina. Felizmente, é grande a chance de cura quando olhamos para nós mesmos e fazemos os exames de rotina sem medo. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, se descoberta precocemente, o câncer de próstata é uma doença com 90% de possibilidades de cura.

Para ajudar a levar informação de qualidade para os nossos clientes e todo o público que acompanha o nosso trabalho, criamos esta cartilha “Novembro Azul: Câncer de Próstata e Saúde Mental Masculina”. Apresentamos aqui informações, entrevistas, dados e dicas para que você se informe e se inspire para cuidar de sua saúde física e mental.

Este material é gratuito, e você pode compartilhar com pessoas que estejam passando por esse momento difícil ou estejam buscando informações sobre a saúde do homem. Como gostamos de reforçar, lembre-se que você não está só e que você pode contar com a gente aqui do Zenklub.

## Rui Brandão

*CEO do Zenklub*

## Zenklub

### Fundadores:

Rui Brandão e José Simões

### COO:

Cassia Messias

## Expediente

### Diretor de Comunicação:

William Ávila

### Coordenadores de Conteúdo:

Jéssika Elizandra e Davi Rocha

### Reportagem:

Adriana Fonseca

### Diagramação:

André Zaniratti

### Especialistas:

Iury Florindo - CRP: 08/19098

Julieta Seixas Moizes - CRP: 06/80912

Marcelo Homem de Melo - CRP: 06/138617

Murilo Togni Paiva - CRP: 06/10452

**Todos os especialistas citados nos textos são parte da rede de mais de 5 mil profissionais disponíveis no Zenklub.**



# Índice



- 04** [O papel da saúde mental na saúde do homem como um todo](#)
- 06** [7 dicas para homens aprofundarem seus conhecimentos sobre masculinidade](#)
- 07** [Novembro Azul e os cuidados com o câncer de próstata](#)
- 08** [Homens sem sintomas precisam fazer os exames?](#)
- 09** [Como cuidar do câncer de próstata](#)
- 10** [Como as empresas podem ajudar os homens a cuidarem da saúde física e mental](#)
- 11** [Dicas práticas do que empresas podem fazer no dia a dia](#)



## O papel da saúde mental na saúde do homem como um todo

- *É sabido que, de forma geral, os homens são menos atentos à própria saúde do corpo físico se comparados às mulheres. Isso não é diferente quando se fala especificamente em saúde mental.*

O psicólogo Marcelo Homem de Melo, com formação em Capacitação em Atenção Integral à Saúde do Homem pela Universidade Federal de Santa Catarina, explica que ainda vivemos em uma sociedade machista e isso, para o indivíduo do gênero masculino, que é bombardeado com pressões veladas de que tem que ser forte, aguentar o “tranco”, provedor, de não poder demonstrar fragilidade (entenda-se não chorar) entre várias normas implícitas da dita masculinidade, fica difícil aceitar que a saúde mental seja uma das saúdes a se preocupar. “Essas pressões sociais fazem com que o homem não se permita olhar para sua saúde mental ou assumir que precisa de ajuda, até para suportar essas pressões”, afirma.



Com tudo isso, a saúde mental fica em segundo plano na vida de grande parte da população masculina, ocasionando sérios problemas de convivência com familiares, estresse, depressões e ansiedades, entre outros transtornos psicológicos.” Na clínica de Melo, por exemplo, ele atende em média 35 pacientes por semana e cerca de 70% são mulheres. O especialista reforça que para qualquer pessoa a saúde mental é importantíssima.

A também psicóloga Julieta Seixas Moizes, com mestrado e doutorado pela USP, reafirma que os homens precisam cuidar da saúde mental tanto quanto as mulheres. “Para os homens, a saúde mental pode atuar principalmente nos campos da inibição emocional e privação emocional. A psicoterapia pode ajudar o homem a ter relacionamentos mais saudáveis, expressar seus sentimentos e vulnerabilidades e não desconsiderar suas emoções”, diz.





# 7 dicas para homens aprofundarem seus conhecimentos sobre masculinidades

Os psicólogos Marcelo Homem de Melo e Julieta Seixas Moizes separaram, a pedido do Zenklub, dicas de filmes e leituras para quem quiser aprender mais sobre o tema.

## 1 **O silêncio dos homens**

O documento é parte de um projeto brasileiro que ouviu mais de 40 mil pessoas em questões a respeito das masculinidades

## 2 **Seja Homem**

Neste livro, JJ Bola expõe a masculinidade como uma performance para a qual os homens são socialmente condicionados.

## 3 **Revista Galileu**

Esta reportagem mostra como estereótipos de masculinidade afetam a vida e a saúde dos homens.

## 4 **Site do Governo de São Paulo**

Traz informações sobre masculinidade saudável.

## 5 **Veja Saúde**

Esta reportagem explica como o machismo faz mal à saúde.

## 6 **Saúde com Ciência**

Programa de rádio da Faculdade de Medicina da UFMG, reforça a importância do autocuidado e atenção à saúde do homem.

## 7 **The Mask You Live In**

É um documentário que aborda como a ideia do macho dominante afeta psicologicamente crianças, jovens e, no futuro, adultos nos Estados Unidos.



# Novembro Azul e os cuidados com o câncer de próstata

O mês de novembro ganhou a cor azul para chamar a atenção para a saúde do homem, principalmente em relação ao câncer de próstata, promovendo conscientização sobre os cuidados necessários. Não é para menos. O câncer de próstata é o que mais afeta a população masculina, respondendo por 29% de todos os casos de câncer nesse público, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Em 2020, foram 65.840 novos registros da doença.



Em relação à mortalidade, o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer que mais tira a vida dos homens (15.983 óbitos), atrás apenas do de traqueia, brônquios e pulmões (16.733 óbitos) em 2019, segundo o INCA.

O melhor caminho para evitar a mortalidade causada pelo câncer de próstata é a prevenção e a detecção precoce da doença. Por isso, vale a pena ficar atento a alguns sintomas que podem aparecer no corpo do homem:

- Dificuldade de urinar
- Demora em começar e terminar a urinar
- Sangue na urina
- Diminuição do jato de urina
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite

De qualquer forma, é bom lembrar que, na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Alguns exames solicitados pelo médico podem levar ao diagnóstico, como o de toque retal feito em consultório e o de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico). Caso surjam alterações nesses exames, o médico irá solicitar uma biópsia, quando são retirados pedaços muito pequenos da próstata para análise em laboratório.

## Homens sem sintomas precisam fazer os exames?



As opiniões se dividem. Alguns médicos defendem que esses exames sejam de rotina, e outros profissionais acham que os riscos não justificam fazer os exames sem sintomas.

O principal benefício de se fazer os exames de detecção do câncer de próstata regularmente é a possibilidade de constatar a doença em fase inicial, aumentando as chances de sucesso do tratamento.

Já os riscos, informa o INCA, estão em o paciente obter um resultado indicativo de câncer inicial e começar o tratamento sendo que existe chance de ele não evoluir e ameaçar a vida. O tratamento pode causar impotência sexual e incontinência urinária.

A questão é que alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. A maioria, porém, cresce de forma lenta, levando cerca de 15 anos para atingir 1 cm<sup>3</sup>, que não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem.

Mais do que qualquer outro tipo de câncer, o de próstata é considerado uma doença da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.



## Como cuidar do câncer de próstata



O tratamento para a doença localizada, quando ela só atingiu a próstata e não se espalhou para outros órgãos, pode ser a cirurgia ou a radioterapia. Para casos em que a doença está localmente avançada, adota-se a radioterapia ou a cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Para doença metastática, que é quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo, o tratamento normalmente indicado é a terapia hormonal, informa o INCA.

É importante lembrar que essas informações não substituem uma avaliação médica. A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada opção.

A terapia pode ser um importante aliado no tratamento do câncer. O psicólogo Murilo Togni Paiva, que atua há 42 anos nas linhas da gestalt e psicodrama, lembra que a terapia tem como princípio básico acolher o indivíduo nas suas necessidades comportamentais e emocionais, dando o devido suporte na busca do seu bem-estar e qualidade de vida. “Para os casos de doença de câncer de próstata identificamos a necessidade não só do suporte da doença, mas o acompanhamento terapêutico na vida conjugal do paciente, sexual e possíveis consequências futuras que poderão surgir oriundas da doença.

## Como as empresas podem ajudar os homens a cuidarem da saúde física e mental

Culturalmente, homens procuram menos os serviços de saúde do que mulheres. Por isso, as empresas podem incentivar ações de prevenção do adoecimento físico e mental. Para o psicólogo Iury Florindo, mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina, esta é uma importante tarefa das empresas para a manutenção da saúde integral de seus colaboradores.

“Em doenças prevalentes da população masculina, como o câncer de próstata, a prevenção e diagnóstico precoce são muito importantes. Para o colaborador que já está em tratamento de câncer, o apoio da empresa é crucial”, afirma o psicólogo.



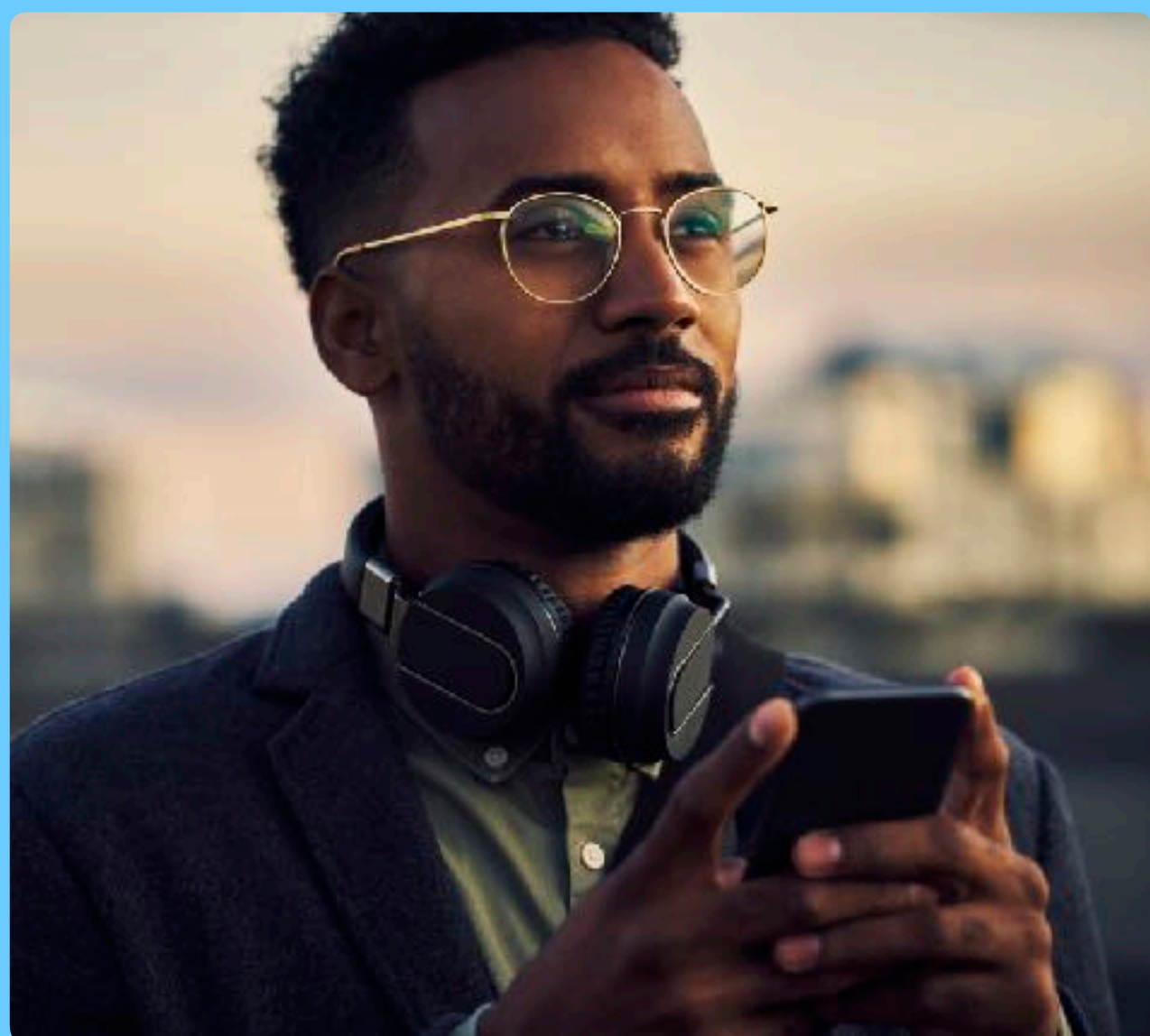
Ele explica que, de forma geral, a rotina do funcionário é alterada a depender do tratamento. Além disso, a aparência física pode mudar drasticamente, com a perda de peso. “Um funcionário em tratamento de câncer tem muitas chances de estar vulnerável e preocupado com seu emprego. Oferecer estabilidade profissional ao colaborador durante todo o tratamento tem sido uma política empresarial modelo de muitas empresas”, exemplifica. “Além disso, usar o horário de trabalho para a realização de exames e consultas pode facilitar, em muito, o tratamento.”

Já o cuidado com a saúde mental, que tem ganhado cada vez mais espaço nas empresas, principalmente depois da pandemia de coronavírus, é muitas vezes o primeiro contato dos homens com a psicoterapia. Isso é possível através de benefícios que as empresas oferecem, como acesso a profissionais do Zenklub.

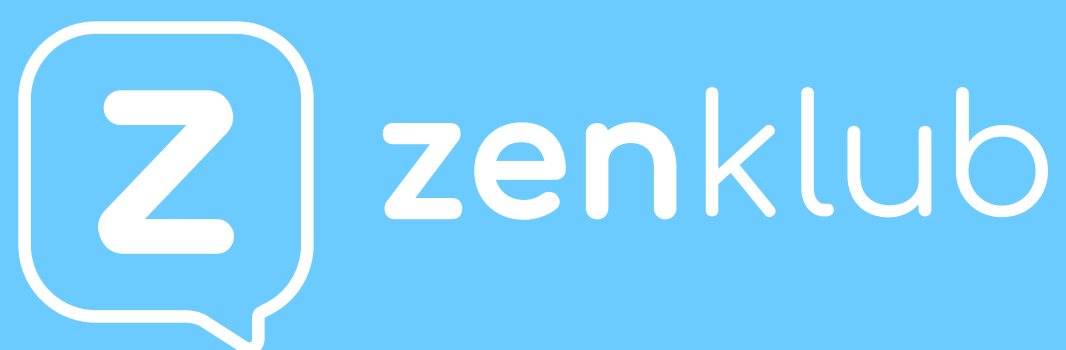
“É importante ressaltar que quando falamos de saúde mental dos homens, estamos lidando com tabus, negação, machismo estrutural e preconceito. É preciso dissociar a necessidade de cuidados e ajuda à ideia de fraqueza e impotência. Os resquícios dessa cultura masculina são uma barreira psicológica e social que apenas prejudicam os homens de ter acesso à saúde e reproduzem estereótipos negativos”, afirma Florindo.

## Dicas práticas do que empresas podem fazer no dia a dia

De acordo com o psicólogo Iury Florindo, as empresas podem adotar algumas ações para incentivar o autocuidado e prevenção de doenças nos homens, como:



- 1** Criar campanhas de conscientização: muitas vezes as campanhas de conscientização funcionam como um empurrão para os homens que querem buscar ajuda, mas não o fazem por medo, por sentirem algum sintoma em segredo da família e da empresa. As campanhas precisam ser informativas, mas também promoverem acolhimento.
- 2** O RH precisa ser um ambiente de confiança para os colaboradores e servir como um ponto de orientação para serviços complementares, como o incentivo à psicoterapia, exames e consultas médicas, sem expor o colaborador.
- 3** Palestras e workshops com profissionais de saúde.
- 4** Benefícios corporativos: Psicoterapia e acesso a academias esportivas podem melhorar muito a qualidade de vida dos colaboradores.



## **Gostou desta cartilha?**

Compartilhe gratuitamente com seus amigos e familiares.

**[www.zenklub.com.br/empresas](http://www.zenklub.com.br/empresas)**

Acesse nosso site e agende uma demonstração.

   **@zenklub**