

Mês de Sensibilização para a Saúde dos Homens



1st - 31st November

Saúde Mental Masculina e Prevenção de Suicídio

Globalmente em média 1 homem morre por suicídio a cada minuto de cada dia.

Dar apoio a alguém que possa estar a lutar

Por vezes, os homens não se sentem à vontade para falarem sobre os desafios da vida - ou pensam que estarão a sobrecarregar as pessoas à sua volta se o fizerem.

Aqui tens 4 passos simples para te ajudar a iniciar uma conversa com um amigo que possa estar a precisar de apoio:

1. Questiona

Começa por perguntar como se sente - vale a pena mencionares quaisquer alterações que tenham sido detetadas. Por exemplo, talvez se tenha calado numa conversa de grupo ou não esteja a comparecer em eventos sociais – alguma alteração no comportamento habitual.

Podes usar uma frase do tipo: "Ultimamente nem pareces tu - está tudo bem contigo?"

2. Escuta

Dá toda a tua atenção, ouvindo o que é dito, sem julgamentos. Não tens de diagnosticar o problema ou oferecer soluções, mas se fores fazendo perguntas, isso permitirá a outra pessoa saber que está a ouvir.

Podes fazer uma pergunta do tipo "isso não deve ser fácil - há quanto tempo te sentes assim?"

3. Encoraja a ação

Podes ajudar a pessoa a concentrar-se em coisas simples que possam melhorar a forma como se sente. Será que está a dormir o suficiente? A exercitar-se e a comer bem? Talvez haja algo que tenha ajudado no passado - vale a pena perguntar.

4. Check In

Sugere um encontro em breve. Se não conseguires, arranja tempo para uma chamada, ou deixa-lhe uma mensagem. Isto ajuda a mostrar que te preocupas; além disso, terás a percepção se a pessoa se está a sentir melhor.

Cancro Testicular

O cancro testicular é o cancro número 1 entre os homens jovens, no entanto 62% dos que estão em maior risco não sabem como se diagnosticar a si próprios.

70% dos homens também dizem que não se verificam regularmente – no entanto conhecer o que parece normal pode ajudar a identificar quando algo não está bem, o que pode ser um sinal precoce de cancro testicular.

Se notares um caroço no testículo que não estava lá antes ou se estiveres preocupado com qualquer dor ou inchaço, é aconselhável visitares um/a médico/a.

Cancro da Próstata

O cancro da próstata é o segundo cancro mais comum nos homens em todo o mundo. A nível mundial, mais de 1,4 milhões de homens são diagnosticados anualmente com cancro da próstata - conhecer os factos e a detecção precoce é fundamental.

O risco de desenvolveres cancro da próstata aumenta com a idade, mas isso não significa que seja uma doença que afeta apenas os homens mais velhos.

[Detetar o cancro da próstata](#)

Nem todos os homens experienciam sintomas de cancro da próstata. Muitas vezes os sinais de cancro da próstata são primeiro detetados por um/a médico/a que faz um check-up de rotina. Alguns sinais e sintomas incluem:

- A necessidade de urinar frequentemente, especialmente à noite
- Dificuldade em começar a urinar ou em reter urina
- Fluxo de urina fraco ou interrompido
- Urinação dolorosa ou a arder
- Ejaculação dolorosa
- Sangue na urina ou no esperma
- Dor ou rigidez frequente na parte inferior das costas, ancas ou coxas superiores

Se notares quaisquer alterações ou quaisquer sintomas, aconselhamos-te a marcar uma consulta com o teu prestador de cuidados de saúde.