# SAÚDE DO HOMEM

E-BOOK / 2ª EDIÇÃO



Imagem: Pexels - Andrea Piacquadio

+ Crescimento intelectual
+ Plano de ação diário
+ Pornografia + Masturbação

+ Homossexualidade masculina
+ Benefícios da dieta do mediterrâneo
+ Atividade física e câncer de próstata
+ Tecnologia

+ VACINA - HPV
+ CÁLCULO RENAL

+ PSA
+ HPB

+ ETILISMO
+ SAÚDE INTEGRATIVA

# viva o extraordinário.

Copyright © PhD Mário Maciel Jr, 2020.
**Saúde do Homem**

Capa e editoração eletrônica:
**Abraão Batista @abraaobat**

Texto e Revisão:
**Mário Maciel Jr @mariojruro**

Imagens:
pexels.com, unsplash.com,
stocksnap.io, istockphoto.com

viva o extraordinário.

# ÍNDICE


1 Vacina - HPV

3 Dicas

4 Homossexualidade masculina

5 Dúvidas

7 Benefícios da dieta do mediterrâneo

8 Atividade física e câncer de Próstata já diagnosticado

9 Cálculo renal (pedra nos rins)

10 PSA

11 Obesidade, sedentarismo, Tabagismo, etilismo

12 Pacientes que possuem câncer De próstata hereditário estão Sujeitos a outros tipos de câncer

13 Saúde integrativa

14 Etilismo

15 O câncer na Economia brasileira

16 Medicina preventiva para os homens

17 Saúde do homem em Roraima

18 Suicídio em pacientes com tumores urológicos

20 Acidentes de trânsito

21 Promoção de uma vida saudável

22 Dicas para promover uma vida saudável

23 Vasectomia e riso para câncer de próstata

24 O futuro para o diagnóstico do câncer de próstata

25 Pornografia

26 Masturbação

27 Plano de ação diário

28 Crescimento intelectual


Imagem: Paola Aguilar



A saúde masculina vem ganhando força no noticiário e meio acadêmico ano após ano, fato esse motivado pelas estatísticas negativas quanto ao cuidar de sua saúde, bem como comportamentos de risco.

Nesse ano de 2020, mantendo a tradição de 6 anos ininterruptos, confeccionamos mais uma pequena compilação de informações sobre vários tópicos relacionados ao gênero masculino. O tema **Saúde Integral Masculina - SIM** tem o intuito de proporcionar uma reflexão sobre a situação atual do estilo de vida adotado pelos homens em nosso país.

Acreditamos que essa ferramenta de promoção da informação possa exercer uma grande influência na vida dos cidadãos que o lê. Destacamos conteúdos atuais, corriqueiros na prática urológica e acima de tudo relevantes.

A valorização da vida é uma peça fundamental; por nós cultivados, diuturnamente.
Desejo-lhes uma proveitosa leitura!

PhD **Mário Maciel Jr** é Médico, Cirurgião, Urologista CRM SP : 97765 e CRM RR : 1094;
Pós-doutorado – Mount Sinai New York – USA;
Doutorado e Mestrado pela UNICAMP;
Dedicado ao tema Saúde Masculina há 15 anos;
Impactou mais de 100 mil homens
Dezenas de artigos científicos completos publicados em periódicos internacionais.

# VACINA - HPV

É extremamente segura.
*(Vaccine, 2012)*

A eficácia da vacinação é de 65%
*(Giuliano, 2011)*

Onde se vacinar?
Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Qual a idade compreendida para a vacinação nos meninos?
11 a 14 anos

*A vacinação fora da faixa etária de licenciamento fica a critério do médico.*



*Imagem: Sebastian Leon*



Imagem: Matthew Lejune

# #DICAS

- O uso crônico de opióides* (drogas utilizadas para aliviar a dor) leva a osteoporose, diminuição da libido, fadiga, depressão e perda da massa muscular.
- A disfunção erétil é melhorada em menos de 2 anos após a mudança do seu estilo de vida. *(Gupta,2011)*
- A atividade física moderada diminui a disfunção erétil em 2/3 dos casos. (Meldrum, 2011)
- A disfunção erétil é um sinal de aviso precoce para o infarto do coração! *(Montorsi,2003/Meldrum,2011)*

Custos associados com as 3 maiores doenças relacionados com estilo de vida:






* **Opióides** *(fentanil. Metadona, Oxicodona, Codeína, Morfina)*

# HOMOSSEXUALIDADE MASCULINA

A prevalência do câncer de próstata aparentemente é similar em homens gays, mas o conhecimento e o rastreamento são menos comuns. *(Condron,2010; Saudens,2017).*



*Imagem: Sara Rampazzo*

# DÚVIDAS

## QUAL A REPERCUSSÃO DO **DIABETES MELLITUS** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- Disfução erétil
- Insuficiência renal
- Infecção urinária

## QUAL A REPERCUSSÃO DA **HIPERTENSÃO ARTERIAL** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- Disfução erétil
- Insuficiência renal



Imagem: Asier Romero



# QUAL A REPERCUSSÃO DA **OBESIDADE*** NA ESPECIALIDADE UROLÓGICA?

- Disfução erétil
- Sintomas do trato urinário inferior - homem
- Câncer de próstata

Os homens obesos que são operados da próstata (RTU) possuem 5x menos chance de recuperarem totalmente após a cirurgia, quando comparados com não obesos.



** Deve-se levar em consideração pacientes com IMC≥ 30 Kg/m2*

*** Ressecção transuretral da próstata – geralmente por doença benigna da próstata*

# BENEFÍCIOS DA DIETA DO MEDITERRÂNEO

Os indivíduos que adotam essa dieta possuem baixo risco para:




*Imagem: Free Pik*

*(Medita Study,2016)*

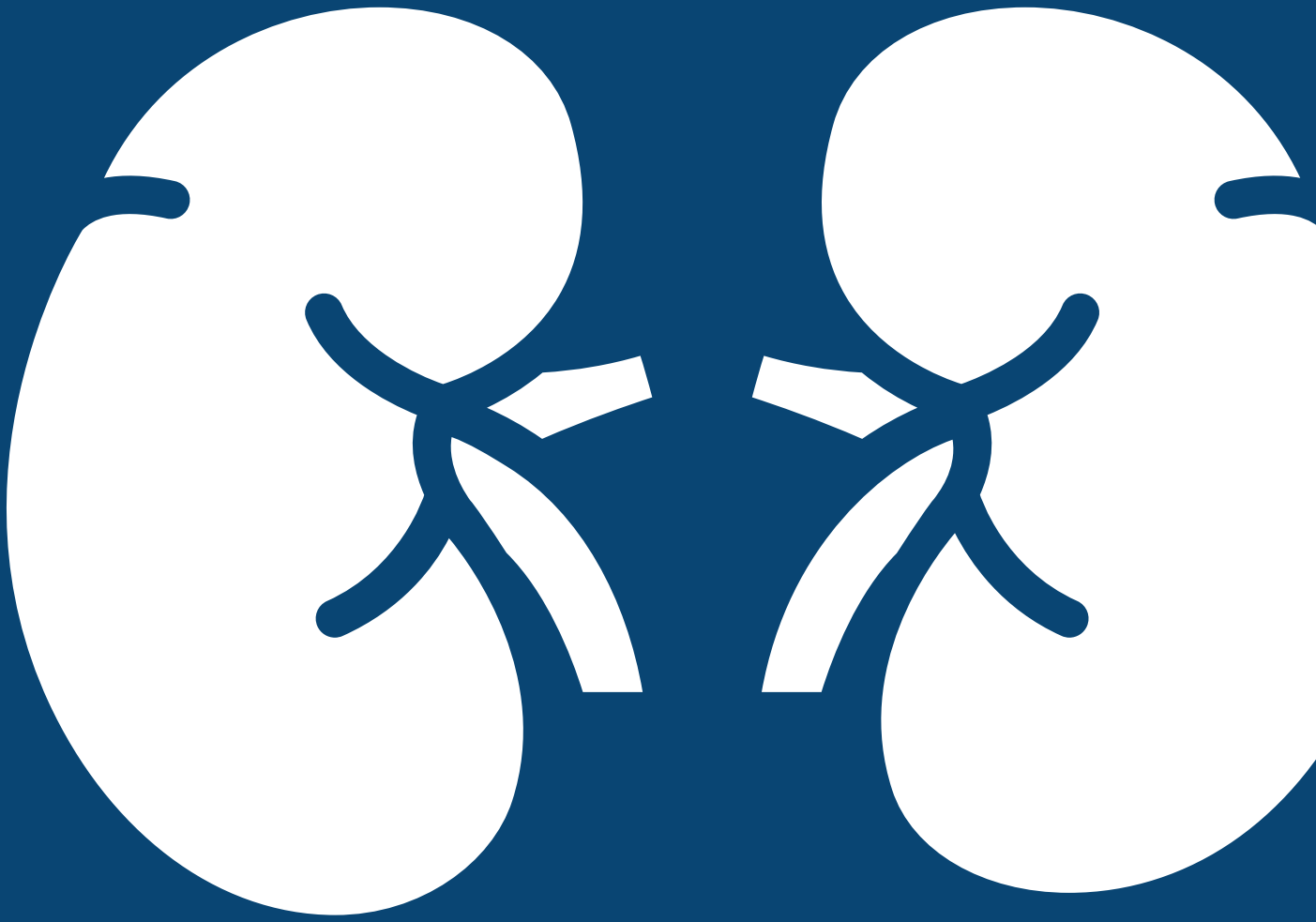


*Imagem: Jessica Lewis*



# **ATIVIDADE FÍSICA** E CÂNCER DE PRÓSTATA JÁ DIAGNOSTICADO:

Os homens que caminham ≥3 h/semana possuem 57% de baixo risco de progressão da doença quando comparados com homens que andam menos tempo ou devagar.



# CÁLCULO RENAL
## (PEDRA NOS RINS)

- 11 % dos homens possuem cálculos
- A prevalência aumenta com a obesidade

*(JAMA,2012)*

*Imagem: Flat Icon*

# PSA

- Significa antígeno prostático específico
- É uma proteína produzida pela glândula prostática
- É rotineiramente avaliada no sangue (análise laboratorial)
- Seu aumento, na corrente sanguínea, ocorre devido a uma "ruptura" no tecido prostático.
- Na Hiperplasia Prostática Benigna (HPB), o PSA pode variar em até 30%; sendo ainda considerado dentro dos padrões da normalidade. Somente o seu médico urologista pode lhe dar essa informação com propriedade.

Quadro de avaliação do PSA x Risco para câncer de próstata

| VALOR PSA (ng/ml) | RISCO DE CÂNCER DE PRÓSTATA (%) |
|---|---|
| < 0,5 | 6,6 |
| 5-10 | 30 |
| > 10 | 62 |

*(Carter,1992)*

Quadro de avaliação da Idade x PSA máximo na corrente sanguínea

| IDADE (anos) | VALOR PSA (ng/ml) |
|---|---|
| 40 – 49 | Até 2,5 |
| 50 – 59 | Até 3,5 |
| 60 – 69 | Até 4,5 |
| >70 | Até 6,5 |

*(Oesterling,1993)*

## Critérios de progressão da Hiperplasia Prostática Benigna - HPB

- Idade > 62 anos
- Volume > 30g (USGTR)
- PSA > 1,5ng/ml
- IPSS > 12 (questionário validado)
- Qmáx < 12 ml/seg (urodinâmica)

*** Quando o paciente possui esses critérios ele é um grande candidato a cirurgia da próstata (RTU)



OBESIDADE



SEDENTARISMO



TABAGISMO

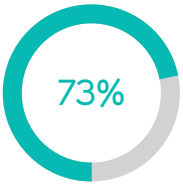


ETILISMO

Essas doenças são responsáveis por aproximadamente 40 diferentes tipos de doenças crônicas, tais como:



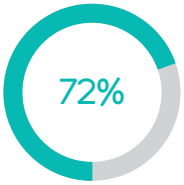

Doenças do coração




Câncer de cabeça e pescoço




Derrame cerebral – AVC



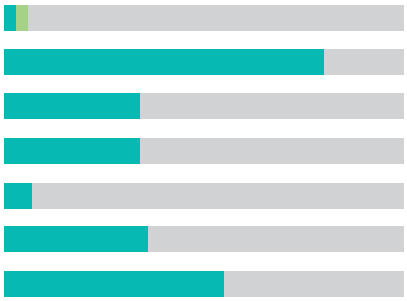

Câncer de pulmão




Dores lombar

*Imagem: Flat Icon*

# PACIENTES QUE POSSUEM **CÂNCER DE PRÓSTATA HEREDITÁRIO** ESTÃO SUJEITOS A OUTROS TIPOS DE CÂNCER:



- Melanoma: 3 – 6%
- Estômago: até 80%
- Rim: até 34%
- Trato urinário: até 34%
- Mama (homens): até 6,8%
- Pâncreas: até 36%
- Cólon: até 55%

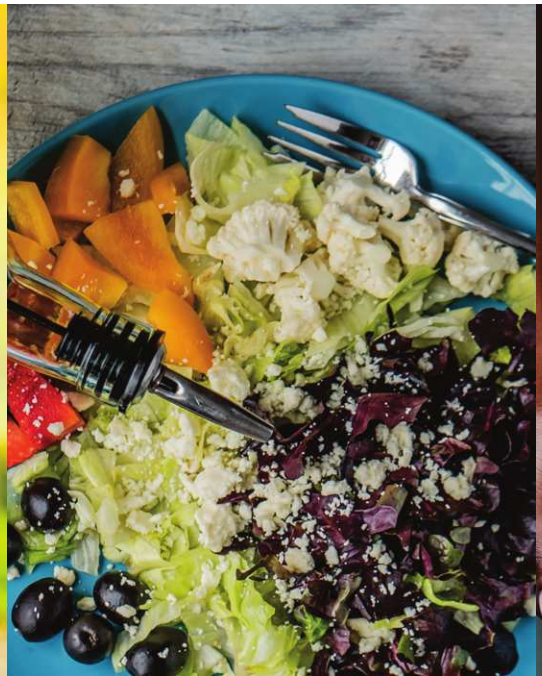


*Imagem: Andre Hunter*

# **SAÚDE** INTEGRATIVA

| Atividade física | Dieta | Pressão arterial | Controle de peso |
|---|---|---|---|
| mover-se | o que é saudável para o coração é saudável para a próstata | saúde cardiovascular | porções alimentares controladas |







*Imagens: Unsplash*

# ETILISMO

> Consumir mais do que 100 g de álcool por semana, o equivalente a 2 litros de cerveja ou 5 taças de vinho; aumenta o risco de insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral e morte. Esses dados são principalmente para homens que possuem mais do que 40 anos. *(Lancet, 2018)*

Quadro correlacionando consumo de álcool e redução da expectativa de vida

| CONSUMO DE ÁLCOOL (g/SEMANA) | REDUÇÃO EXPECTATIVA DE VIDA (ANOS) |
|---|---|
| 200 – 350 | 1 - 2 |
| >350 | 4 - 5 |

*(Lancet, 2018)*

Estudos já comprovaram a correlação entre o consumo de álcool e demência.
*(Lancet, 2018)*

O uso crônico de álcool é definido pela organização mundial da saúde (OMS) quando há ingestão de mais de 60 g de álcool puro, em média por dia, para os homens. Isso, de maneira, objetiva e prática, equivale a 4-5 doses*.

Uma dose :

- aproximadamente 350 ml de cerveja
- aproximadamente 150 ml de vinho
- aproximadamente 40 ml de destilado




*Imagem: Andrea Tummons*

# O CÂNCER NA ECONOMIA BRASILEIRA

PREJUÍZO DE
**R$ 15 BILHÕES**
EM 2018



Imagem: Rawpixel

O cálculo considera vários fatores, tais como:

- renda média
- anos que deixaram de ser trabalhados
- anos que deixaram de contribuir com seu próprio salário e no emprego
- * foram excluídas crianças e aposentados

Na população economicamente ativa, no gênero masculino, a perda média é de R$ 197mil. *(BBC News, 2018)*

# **MEDICINA PREVENTIVA** PARA OS HOMENS

Os homens têm metade da probabilidade de ir ao médico, comparando com as mulheres, em um período de 2 anos.

*(Summary Health Statistics, 2014)*

Todos os homens necessitam de uma consulta rotineira anual com seus urologistas. O seu "check up" (exames) vai depender da sua idade e do seu estado de saúde, fundamentalmente.



# SAÚDE DO HOMEM EM **RORAIMA**

**25%**

obesos

*(Mário Maciel et al. 2016)*

**42%**

com sobrepeso

**72%**

pré-hipertensos

- O local mais comum de osteoporose nos homens roraimenses, é na região lombar. *(Mário Maciel et al. 2018)*
- Os homens roraimenses não fazem exame para detecção do câncer de pele. *(Mário Maciel et al. 2014)*
- A maioria dos homens roraimenses são felizes e não se sentem estressados no dia-a-dia. *(Mário Maciel et al. 2016)*

*Imagem: Free Pik*

# SUICÍDIO EM PACIENTES COM TUMORES UROLÓGICOS



*Imagem: Mwangi Gatheca*

Fatores de risco:

- Masculino
- Idosos
- Raça branca
- Vivem sozinhos
- Possuem doença avançada

*(Mário Maciel et al. 2016)*



# ACIDENTES DE TRÂNSITO

Imagem: JESHOOTS



**Os homens representam:**

- 82% das vítimas de acidentes com mortes no nosso país
- São mais impacientes no volante
- Abusam das ultrapassagens
- Usam aparelhos eletrônicos ao conduzirem automóveis
- 42% das indenizações são no gênero masculino
- Motociclistas masculinos se envolvem mais em acidentes

*(Portal T5 – Julho 2018)*



# PROMOÇÃO E UMA VIDA SAUDÁVEL

**1** Manutenção de uma boa higiene

- Lavar as mãos
- Escovar os dentes
- Cortar as unhas
- Dormir o suficiente

**2** Cuidar a saúde mental e emocional

- Relaxar
- Fazer o que gosta
- Ler
- Praticar esportes
- Estar com familiares
- Estar com amigos
- Fazer o que é prazeroso

**3** Ficar em pé no trabalho

- Aumenta a frequência cardíaca
- Melhora fluxo cerebral
- Melhora fluxo muscular

*Imagem: Free Pik*

# **DICAS** PARA PROMOVER UMA **VIDA SAUDÁVEL**

## HIGIENE ADEQUADA

Escovar os dentes
Lavar as mãos
Aparar as unhas
Cortar cabelo
Roupas limpas
Horas de sono adequada

## CUIDAR DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Fazer o que gosta
Relaxar
Passar tempo com a família
Curtir os amigos
Manter a espiritualidade
Ler
Praticar esportes
Fazer o que lhe faz sentir bem

## FICAR EM PÉ NO TRABALHO

Pelo menos 30 minutos
Mesa ajustável – para trabalhar em pé
Tudo isso reduz obesidade e Diabetes tipo 2

## ALONGAR-SE ANTES DA PRÁTICA ESPORTIVA

Evita dores musculares
Diminui lesões
Melhora desempenho

# **VASECTOMIA** E **RISCO** PARA CÂNCER DE PRÓSTATA

**NÃO HÁ UM**
aumento absoluto (0.6%) de risco
para o câncer de próstata
nos homens vasectomizados.

*(Revisão Sistemática e metanálise) (JAMA, Set. 2017)*



*Imagem: Juan Pablo Arenas*

# O **FUTURO** PARA O DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

**INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL**

</> O desenvolvimento de software para processamento de imagens com computadores de alta performance, tornando-os grandes "especialistas" (urologistas/patologistas/radiologistas, por exemplos)

</> Esses "computadores inteligentes" teriam a capacidade não só de diagnosticar o câncer de próstata, mas demonstrar também o grau da doença no momento da consulta.

</> Eles podem demonstrar com precisão como estarão os pacientes, com relação a doença prostática, nos próximos 5 a 10 anos.

</> Eles fazem o diagnóstico mais rápido e com maior precisão do que os próprios médicos.

</> Os computadores "treinados" (inteligentes) serão uma grande inovação tecnológica na nova geração diagnóstica para os médicos urologistas.

*Imagem: Negative Space*

"...eu vim para que tenham vida,
e a tenham com abundância."
*(João 10:10)*



Imagem: unsplash / Charles Deluvio

# PORNOGRAFIA

Enquanto eu estava fazendo pesquisas para esse tópico eu encontrei uma estatística que absolutamente minha mente ficou "paralisada". Aqui está.

- 30% de todos as transferências de dados pela internet são pornôs!

Isso é de ficarmos chocados! De cada três pesquisas na internet, uma é sobre pornografia.

Isso é absolutamente insano e me fez perceber que a pornografia é um problema maior do que a maioria das pessoas está disposta a admitir.

Na verdade, você sabia que o uso regular de pornografia está associado a:

- Diminuição do desempenho e satisfação sexual
- Depressão
- Deficiência de dopamina
- Redução do desejo de se conectar com mulheres
- E muito mais

Você pode ficar ainda mais estarrecido com o que irei dizer, mas a pornografia ESTÁ ANIQUILANDO os homens.

É uma doença que se infiltrou sutilmente em nossa sociedade e está se espalhando a um ritmo alarmante em todas as idades.

Na verdade, depois de treinar centenas de homens em nossa consultoria, descobri que um dos principais problemas enfrentados pela maioria de meus mentorados era o vício em pornografia.

Não é álcool. Não é maconha. Não são drogas pesadas ou outras substâncias perigosas: PORNÔ.

Eu encorajo você a enfretar a VERDADE, caso esteja passando por isso; e o mais importante, fazer algo que mude essa sua realidade e faça você subir de nível e se tornar uma nova versão de si mesmo.

# MASTURBAÇÃO

Para cada filme feito em Hollywood, existem 11.000 filmes pornôs.

Os cérebros estão sendo reconfigurados para esperar novidades e excitação constantes, **o que está fora de sincronia com a realidade das mulheres reais e dos relacionamentos reais**. Na verdade, a demanda que os homens têm por novas estrelas pornôs não consegue acompanhar a oferta. Essa tendência só vai continuar enquanto os homens consumirem mais e mais pornografia.

Isso faz com que os prazeres do dia a dia sejam menos emocionantes do que a atividade pornográfica. Isso é o mesmo para os outros vícios, mas também é válido para viciados em pornografia e masturbação.



Imagem: unsplash / Charles Deluvio

Isso causa embotamento na vida do homem. Não há gosto. Nenhuma motivação para ter sucesso nos negócios, relacionamentos e na vida. Os homens não perseguirão as mulheres na vida real. Eles vão trabalhar, brincar com amigos, voltar para casa, comer, ficar "online", se masturbar com o uso pornografia e infelizmente, repetir o ciclo.

A prática da masturbação é um ato fisiológico e até saudável, mas nenhum médico irá recomendar que você se masturbe assistindo pornografia duas ou mais vezes por dia e substitua a atividade sexual normal por ela.

**Você tem que ter uma vida sexual saudável, não uma vida masturbatória saudável**. A questão é que os efeitos físicos da masturbação uma vez por semana podem lhe servir bem, mas os efeitos emocionais podem atrapalhar seu sucesso nos pilares da sua vida sistêmica.

# 9 DICAS PARA ELABORAR E EXECUTAR **UM PLANO DE AÇÃO DIÁRIO**

Seguem algumas dicas que adoto na minha vida cotidiana. Anote aquilo que achar relevante e tente... O importante é você estar disposto a buscar **novos conhecimentos e alternativas para os seus resultados grandiosos.** Boa leitura!

## 1 Noite anterior

Sua programação começa na noite anterior ao seu compromisso, durma cedo. Você tem que estar com a mente relaxada e receptiva no dia seguinte.
Novos hábitos e comportamentos estão sendo incorporados. Reorganize a sua agenda para ir para cama antes das 21h.

## 2 Planeje a agenda antes de ir para a cama

Anote o que você tem de compromissos insubstituíveis na sequência. E escreva o que você pretende fazer ao longo do dia, mas não é a prioridade.
Escreva uma palavra positiva que vier á sua mente.
Ah! sempre escreva com um sorriso no rosto, isso faz diferença, acredite!

## 3 Reflita e visualize sua lista na cama

Dessa forma você está colocando energia e sentimento no que tem que ser feito no dia seguinte.
Pense na forma de **insights** vivenciando tudo o que escreveu, assim, o seu plano de ação já está começando a ser executado.

## 4 Momento espiritual

Não importa a sua crença religiosa, esse momento é de comunhão com a espiritualidade maior.
Seja grato pelo dia vivenciado e por tudo que virá no dia seguinte.

## 5 Sono

Agora é hora de dormir propriamente dito.
Antes de adormecer, diga a si mesmo que você terá uma nova visão da lista de assuntos ou desafios que acabou de escrever.

## 6 O acordar

Antes de sair da cama, dê um sorriso e segure por 15 segundos essa concentração muscular. Isso faz liberar neurotransmissores cerebrais específicos e inunda todo o seu cérebro antes ter os estímulos do coditiano.
Em forma de insights, refaça a sua lista na memória, sempre com o sorriso no rosto, e saia da cama para a sua rotina matinal.

## 7 Café da manhã

Alimentar-se é impressindível. Neurotransmissores como dopamina e serotonina, que controlam o humor e o pensamento, são feitos a partir de aminoácidos encontrados nas proteínas.
Os hormônios que regulam a função total do corpo são produzidos a partir de gorduras saudáveis e colesterol, assim como a estrutura do próprio cérebro. Se você deseja um cérebro de alto desempenho, deve fornecer combustível de alto desempenho.
Sendo assim, a primeira refeição do dia deve ser encorajada com uma dieta que valoriza a saúde do cérebro.

## 8 Músicas (432 Hz)

Essas músicas o fazem se sentir bem a caminho do trabalho, escola, universidade, outros.
Separe uma playlist no seu celular ou som do carro específica para esse momento.
Isso é importante para abrir conexões cerebrais e ajudá-lo(a) a pensar com mais clareza.
Não escute noticiário ou programas de entrevistas a caminho do seu objetivo – esses conteúdos ou problemas não lhes pertece. Gerecenciar os seus hábitos e motivação é que lhe importam.

## 9 No local de ação E apto a encarar O seu dia

À medida que você for resolvendo os tópicos de sua listagem, marque que foi finalizada essa tarefa.
Isso remete uma sensação de dever cumprido e que você está avançando no seu plano de ação.
Seu dia renderá mais e você terá mais tempo para se dedicar a você mesmo (listagem não prioritária).

# IMPORTANTE

Seja realista em seus objetivos (rotina diária, inclusive). É bom ter objetivos altos, mas muitas vezes eles podem ser difíceis de alcançar. Dê uma olhada cuidadosa neles e veja se são, de fato, exequíveis.

Considere seus pontos fortes, habilidades, conhecimentos e recursos para alcançá-los em um determinado período de tempo (estabeleça esse tempo, escreva).

# ESTRATÉGIAS PARA O **CRESCIMENTO INTELECTUAL**

## 01 EXPANDIR HORIZONTES

É importante estar prontamente aberto a mudanças e às novidades. Isso não implica que você vai perder o foco e seus propósitos; apenas demonstra que está apto para aproveitar novas oportunidades.

**É muito bom abrir-se para novas chances e experienciar o novo, a fim de expandir intelectualmente.**



# 02 IMAGINAÇÃO

O poder da sua imaginação é ilimitado. Se você pode imaginar, você pode fazer acontecer.
Se vale a pena sonhar, vale a pena trabalhar para concretizar.

**Crie o seu próprio mundo da fantasia e não viva o sonho e as descobertas de outros.**





# 03 LEITURA

As pessoas mais bem-sucedidas são ótimas leitoras. Como diz o ditado:

## “leitores são líderes”.

Não basta ser inteligente, mas também saber o que dizer e como dizer. A leitura possibilita essas qualificações.

**Ler não é um exercício fácil, mas a disciplina torna-o agradável, e consequentemente o aprendizado mais fácil.**

# 04 ESTÍMULO CEREBRAL

Encontrar a maneira adequada para treinar o cérebro para a recepção e o processamento de informações é variável de pessoa para pessoa. Isso deve ser entendido antes de começar qualquer mergulho em busca de conhecimentos.

**Você precisa encontrar suas próprias facilidades de aprendizado (visual, auditivo, escrita, verbal) e adotá-las totalmente.**

Isso é o maior passo para a solidificação da sua conquista intelectual.



# 05 ESCUTAR OPINIÕES

Este é um ato de ouvir e prestar atenção. **A escuta é feita literalmente pelo uso do ouvido, mas tecnicamente associada com o cérebro.**

Para se desenvolver intelectualmente, é preciso refinar a habilidade auditiva. Sabe o porquê?

Porque isso te ajuda a:

**a.** Ter um melhor entendimento;
**b.** Ser receptivo às informações;
**c.** Ter prazer pelo que está fazendo;
**d.** Ter maior aprendizado;
**e.** Ter reação adequada aos problemas;
**f.** Ter relacionamento cordial com o protagonista da fala.

**Dicas básicas de habilidades de escuta:**

**a.** Mantenha contato visual com o protagonista da fala;
**b.** Evite possíveis distrações;
**c.** Preste atenção aos gestos e movimentos do corpo;
**d.** Adie julgamentos e respostas inadequadas;
**e.** Não tenha pressa em responder;
**f.** Mantenha-se ativo ao fazer perguntas para esclarecimentos.



# 06 CONSISTÊNCIA

Existe uma regra de que uma pessoa para se tornar um perito em qualquer habilidade, deve ter uma experiência de 10.000 horas com essa habilidade.
Os elementos mais essenciais da vida são desenvolvidos ao longo do tempo, afinal

**"Roma não foi construída em um dia".**

Portanto, para se tornar intelectualmente respeitado, você deve ter consistência em seu treinamento e segui-lo rigidamente.



# 07 ATIVIDADE FÍSICA

**Atividades físicas influenciam o nível de inteligência de quem as praticam**, e é por isso que os pais são aconselhados a estimularem seus filhos em nome da aprendizagem educacional formal desde o berço, e a incorporar em seus cronogramas determinadas atividades extracurriculares como esportes coletivos, xadrez, palavras cruzadas entre outros.



# 08 DESCANSO E SONO REPARADOR



Isso é imperativo, e geralmente é subestimado. Um indivíduo deve ter pelo menos 8 horas de sono diariamente.
Qualquer coisa menor do que isso é um desastre, porque "você não pode enganar a natureza", portanto **o descanso é um componente essencial no caminho para se tornar intelectualmente favorecido.**



# 09 COMPROMETIMENTO CONSIGO MESMO

**Tome uma decisão de comprometer-se com o seu crescimento pessoal e abra uma jornada de mudança em sua vida. Comece escolhendo algo que verdadeiramente gosta de fazer e vem procrastinando.**
Os resultados podem não ser imediatos, mas em pouco tempo as mudanças positivas baterão em sua porta. É simplesmente mágico.

# 10 MOTIVAÇÃO

Todo empreendimento positivo vem com seus esforços e obstáculos transpostos, portanto; é necessária uma motivação constante.
**Se valeu a pena o primeiro passo, vale a pena ir até o fim.**
Descubra o que te motiva a ser melhor e depois continue sua jornada.



“

Quando não somos
mais capazes de mudar
uma situação,

**somos desafiados
a mudar a nós mesmos.**

[Viktor Frankl]

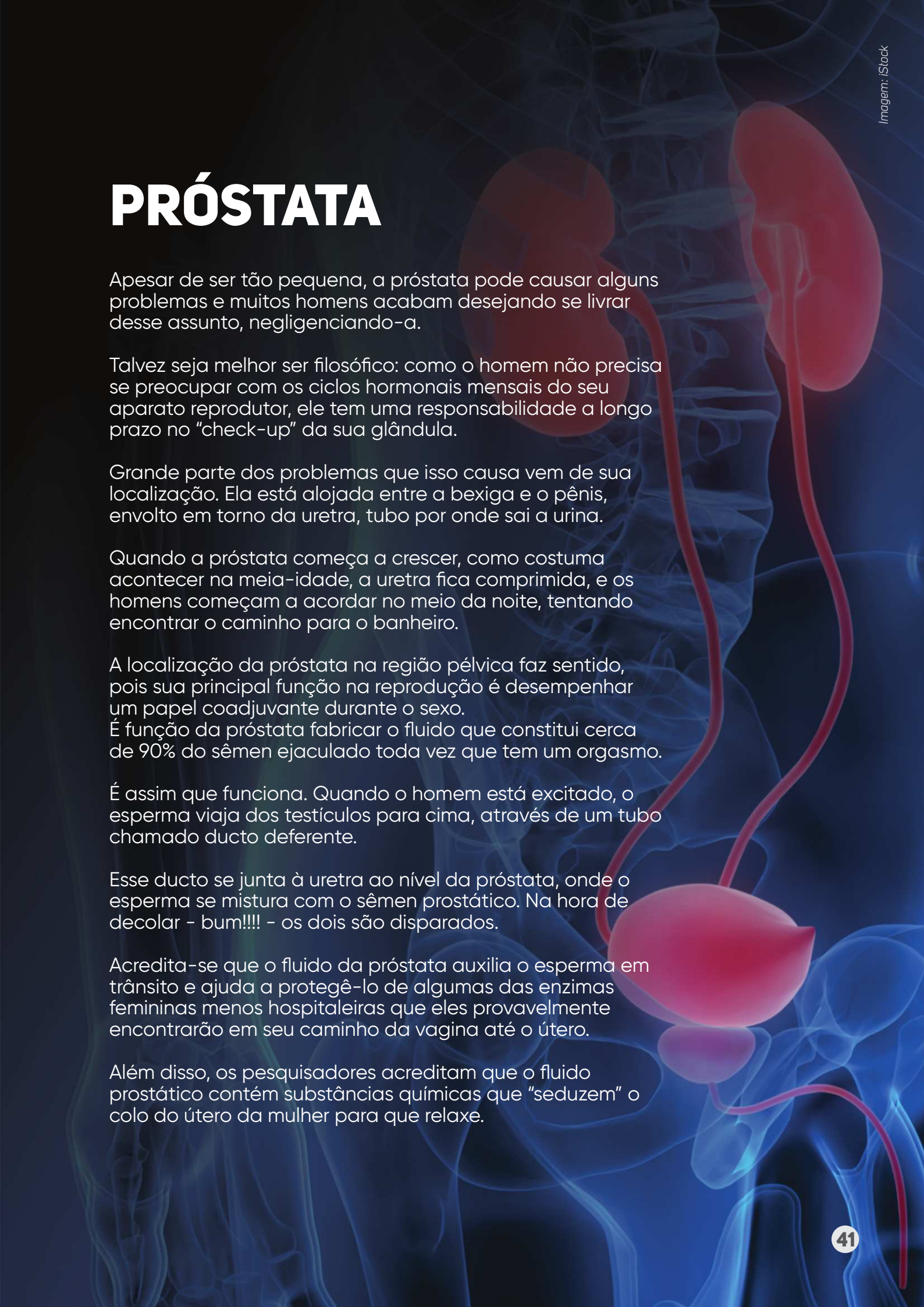


Imagem: iStock

# PRÓSTATA

Apesar de ser tão pequena, a próstata pode causar alguns problemas e muitos homens acabam desejando se livrar desse assunto, negligenciando-a.

Talvez seja melhor ser filosófico: como o homem não precisa se preocupar com os ciclos hormonais mensais do seu aparato reprodutor, ele tem uma responsabilidade a longo prazo no "check-up" da sua glândula.

Grande parte dos problemas que isso causa vem de sua localização. Ela está alojada entre a bexiga e o pênis, envolto em torno da uretra, tubo por onde sai a urina.

Quando a próstata começa a crescer, como costuma acontecer na meia-idade, a uretra fica comprimida, e os homens começam a acordar no meio da noite, tentando encontrar o caminho para o banheiro.

A localização da próstata na região pélvica faz sentido, pois sua principal função na reprodução é desempenhar um papel coadjuvante durante o sexo.
É função da próstata fabricar o fluido que constitui cerca de 90% do sêmen ejaculado toda vez que tem um orgasmo.

É assim que funciona. Quando o homem está excitado, o esperma viaja dos testículos para cima, através de um tubo chamado ducto deferente.

Esse ducto se junta à uretra ao nível da próstata, onde o esperma se mistura com o sêmen prostático. Na hora de decolar - bum!!!! - os dois são disparados.

Acredita-se que o fluido da próstata auxilia o esperma em trânsito e ajuda a protegê-lo de algumas das enzimas femininas menos hospitaleiras que eles provavelmente encontrarão em seu caminho da vagina até o útero.

Além disso, os pesquisadores acreditam que o fluido prostático contém substâncias químicas que "seduzem" o colo do útero da mulher para que relaxe.

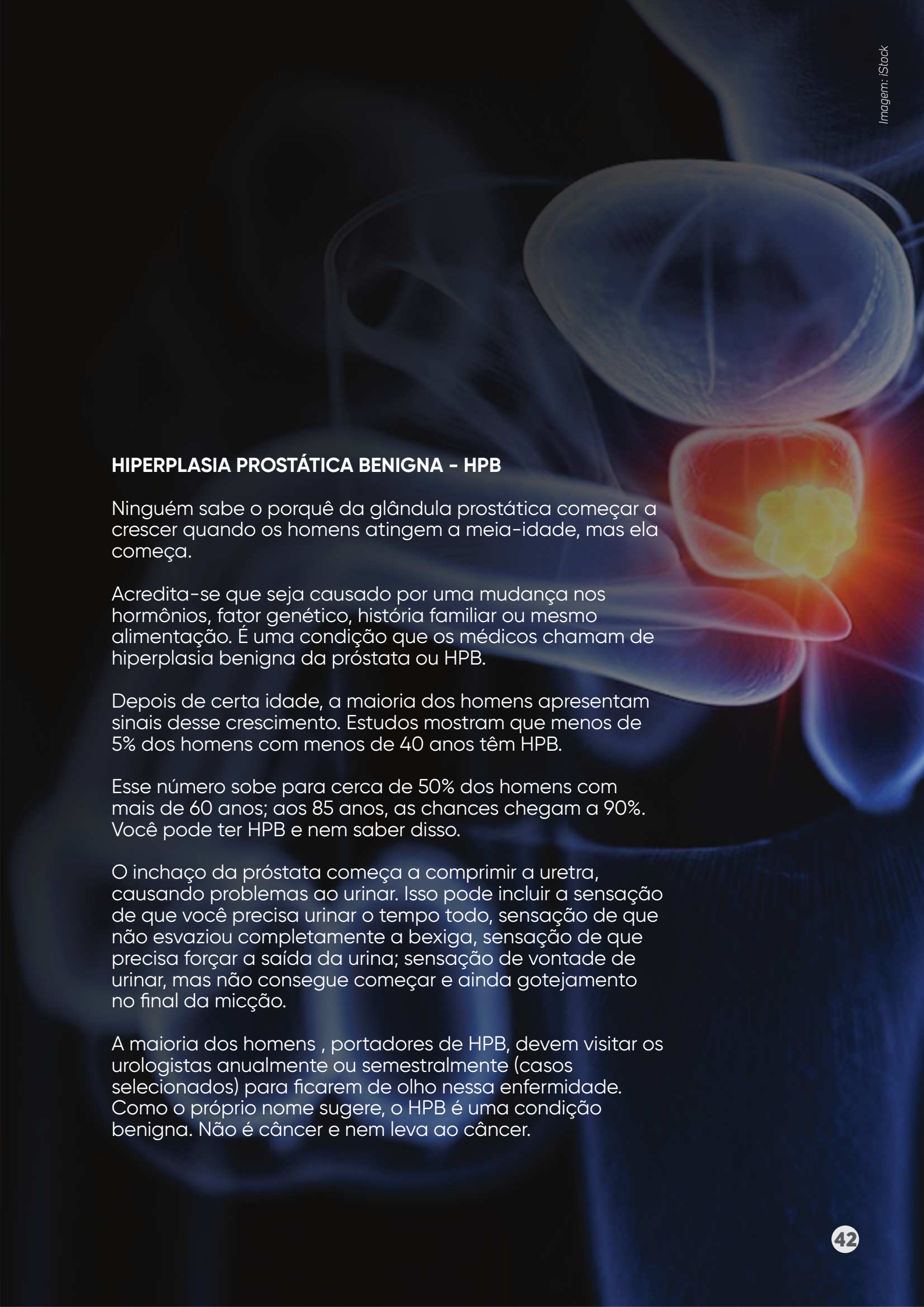


Imagem: iStock

**HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA - HPB**

Ninguém sabe o porquê da glândula prostática começar a crescer quando os homens atingem a meia-idade, mas ela começa.

Acredita-se que seja causado por uma mudança nos hormônios, fator genético, história familiar ou mesmo alimentação. É uma condição que os médicos chamam de hiperplasia benigna da próstata ou HPB.

Depois de certa idade, a maioria dos homens apresentam sinais desse crescimento. Estudos mostram que menos de 5% dos homens com menos de 40 anos têm HPB.

Esse número sobe para cerca de 50% dos homens com mais de 60 anos; aos 85 anos, as chances chegam a 90%. Você pode ter HPB e nem saber disso.

O inchaço da próstata começa a comprimir a uretra, causando problemas ao urinar. Isso pode incluir a sensação de que você precisa urinar o tempo todo, sensação de que não esvaziou completamente a bexiga, sensação de que precisa forçar a saída da urina; sensação de vontade de urinar, mas não consegue começar e ainda gotejamento no final da micção.

A maioria dos homens , portadores de HPB, devem visitar os urologistas anualmente ou semestralmente (casos selecionados) para ficarem de olho nessa enfermidade. Como o próprio nome sugere, o HPB é uma condição benigna. Não é câncer e nem leva ao câncer.

Imagem: iStock

## CÂNCER DE PRÓSTATA - CAP

Vamos aliviar um pouco a tensão agora.

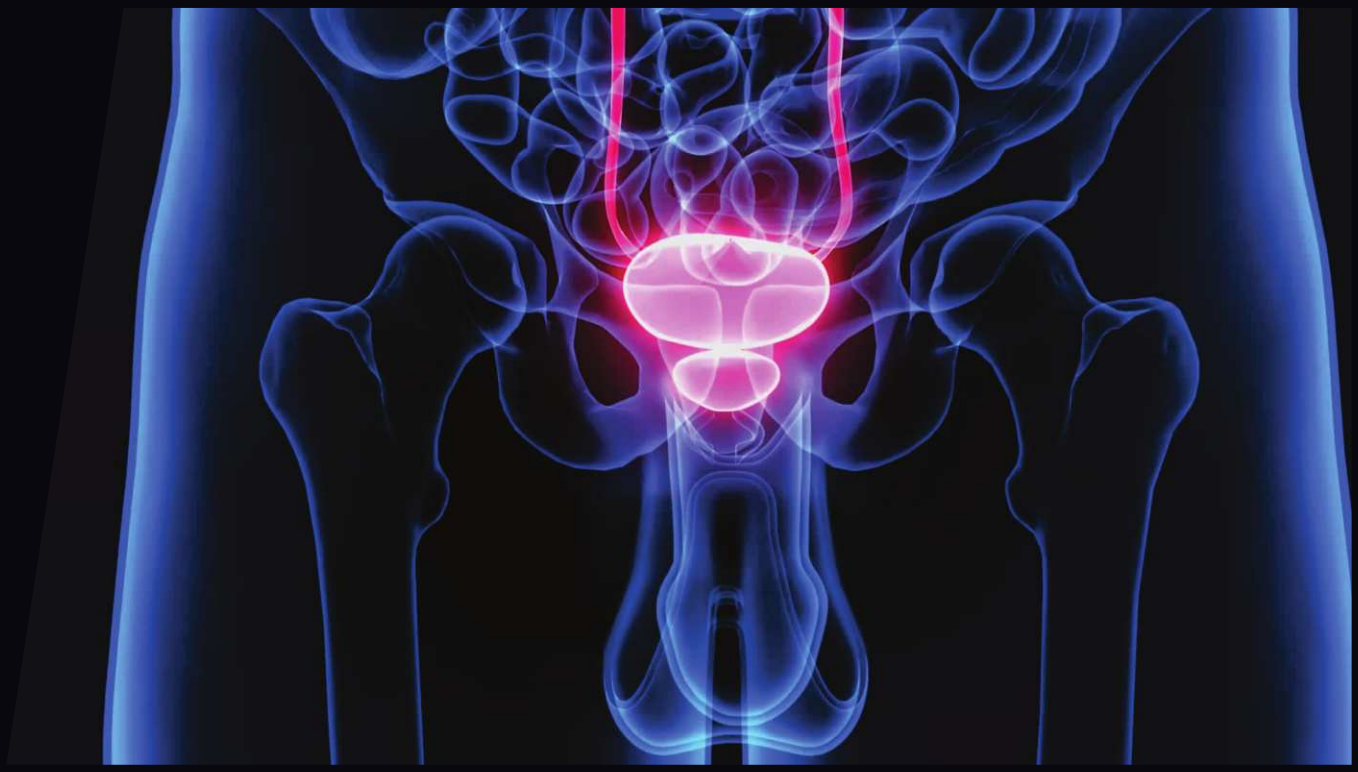
A maioria dos homens com câncer de próstata sobrevive. Se você "pegá-lo" cedo, antes que tenha a chance de se espalhar para outras partes do corpo, suas chances de sobrevivência são quase 100%.

Uma razão ainda melhor para otimismo é que a maioria dos tumores de próstata cresce extremamente devagar, na verdade tão devagar que muitos homens têm câncer de próstata há décadas sem saber.

O clichê, entre nós urologistas, é que mais homens morrem com câncer de próstata do que do câncer.

A maneira de avaliar a próstata é através do exame de sangue onde se dosa a proteína chamada PSA (antígeno prostático específico) e o exame do toque retal.

Esse último tem o intuito de identificar nodulações suspeitas na superfície da glândula.





# PhD Mário Maciel Jr

É médico, palestrante, mentor e autor de dois livros sobre sobre saúde masculina: “Sáude do Homem muito além da barba cabelo e bigode”, “Entendendo sua próstata”. Ele busca nas suas palestras e workshops interativos integrar os elementos do pensamento, comunicação e comportamento para fornecer estratégias para mudanças positivas e resultados máximos para inspirar você a tornar-se o seu melhor.

/MARIOJRURO