COMO OBSERVAR...

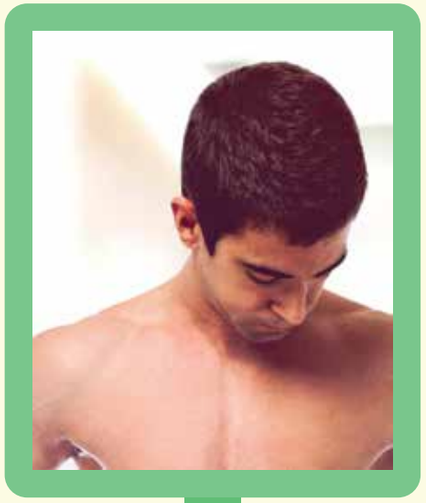
...OS TESTÍCULOS?

- Verifique se há alteração na bolsa testicular – você pode utilizar um espelho para ajudar.
- Palpe cada testículo para saber se sente dor ou se há algum nódulo (caroço).
- Não confunda com um nódulo o epidídimo (pequena estrutura presente na parte de trás dos testículos).

...O PÊNIS?

- Tente expor a glande (cabeça do pênis). Caso não consiga, pode ser que você tenha *fimose* – somente um profissional da saúde poderá confirmar esta condição.
- Veja se há alguma alteração na pele ou na forma do pênis.
- Palpe todo o pênis para saber se há algo diferente.
- Veja se há algum líquido ou cheiro anormal no pênis.

VERIFIQUE TAMBÉM A REGIÃO DA VIRILHA.



Maior – SAS – 01132/2018 – Editora MS/CGDI

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

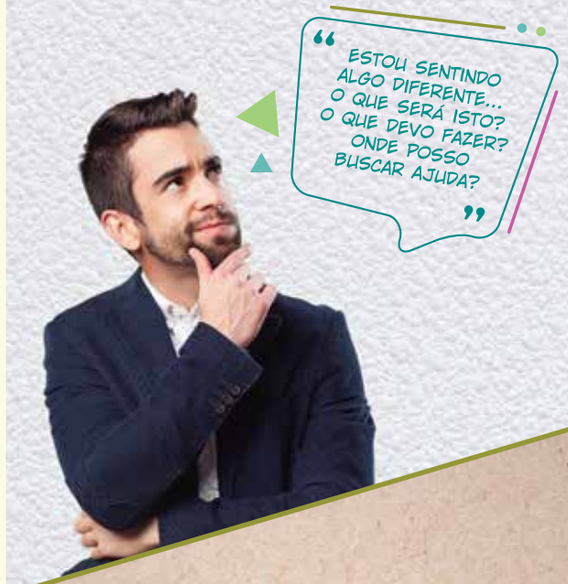
SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA

OUVIDORIA
161

SUBSECRETARIA DE ATENÇÃO BÁSICA E VIGILÂNCIA À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS DE SAÚDE Tel. : (22) 2771 6272
ouvidoriasauderiodasostras@gmail.com

SUS MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL

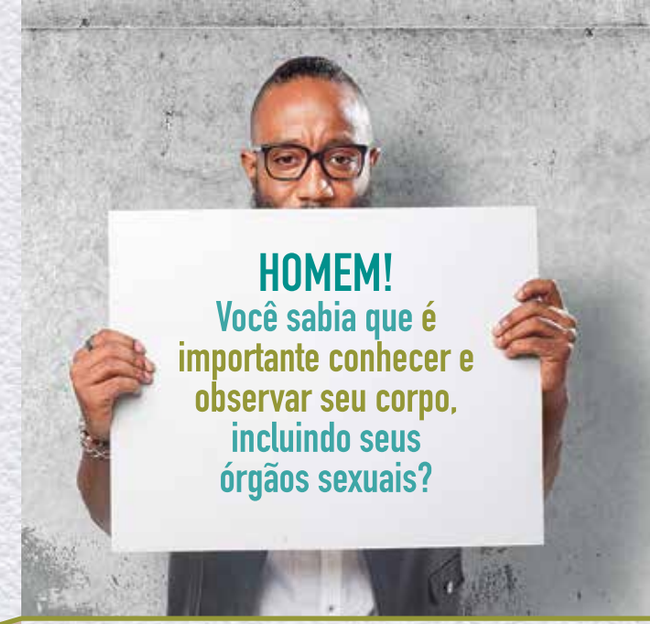
MINISTÉRIO DA SAÚDE



AUTOCUIDADO E SAÚDE DO HOMEM:

SAÚDE SEXUAL

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS



É IMPORTANTE QUE VOCÊ CONHEÇA O SEU CORPO E ESTEJA ATENTO A QUALQUER MUDANÇA, ANORMALIDADE, SINAIS E SINTOMAS.

Essa prática pode auxiliar na detecção precoce de algumas infecções sexualmente transmissíveis, fimose e doenças do pênis, dos testículos e da próstata.

FIQUE ATENTO A ESTES SINAIS E SINTOMAS...

...NOS TESTÍCULOS?

- Dor.
- Mudança no tamanho (aumento ou diminuição).
- Sensação de peso na região.
- Endurecimento.
- Aparecimento de nódulo ou caroço.
- Aumento de sensibilidade.
- Coceira persistente.

...NO PÊNIS?

- Dor.
- Manchas escuras, avermelhadas ou esbranquiçadas.
- Verrugas, ferida e caroço.
- Saída de líquido anormal.
- Coceira persistente.
- Cheiro forte e desagradável.

OBSERVE TAMBÉM SE ALGUM DESTES SINAIS APARECEREM NA VIRILHA.

FIQUE ATENTO A SINAIS...

...NA PRÓSTATA

POR SER UM ÓRGÃO INTERNO, VOCÊ NÃO CONSEGUIRÁ OBSERVÁ-LA. MAS ELA PODE DAR SINAIS DE ALTERAÇÕES, COMO POR EXEMPLO:

- Dificuldade ou dor ao urinar.
- Demora em começar e terminar de urinar.
- Sangue ou outra mudança de cor na urina.
- Diminuição do jato de urina.
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.
- Cheiro forte e desagradável na urina.

ACESSE A CARTILHA DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (INCA) E SAIBA MAIS SOBRE O CÂNCER DE PRÓSTATA:

http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/comunicacao/cartilha_cancer_prostata_2017_final_WEB.pdf

ONDE BUSCAR AJUDA?

- **Independentemente da sua idade, observe seu corpo e, se notar algo de diferente, procure o serviço de saúde mais próximo.**
- **Também é possível fazer os testes rápidos para HIV, sífilis e hepatites virais nos serviços de saúde, e ainda vacinar contra HPV e hepatites.**
- **Além disso, durante as visitas das equipes de saúde a sua casa, você também pode falar o que está sentindo.**
- **Os profissionais da saúde poderão tirar suas dúvidas e ajudar a resolver seu problema.**

A POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO HOMEM (PNAISH)

O Ministério da Saúde tem uma política de saúde para você – a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem!

Esta política tem o objetivo de melhorar a sua saúde e garantir seu acesso às ações e aos serviços de saúde do SUS, respeitando os diferentes jeitos de ser homem.

Muitas doenças poderiam ser evitadas se você procurasse os serviços de saúde com maior frequência, em especial as **Unidades Básicas de Saúde (UBS)**, para prevenção e cuidado com a sua saúde!

E esse cuidado começa cedo! Caso você seja adolescente, também pode procurar um serviço de saúde para tirar dúvidas, buscar preservativo e realizar outras ações de saúde, sozinho ou acompanhado dos pais/responsáveis ou ainda de alguém de sua confiança.

Se você é um homem idoso, você também pode ser atendido e buscar informações com a equipe de saúde, como orientações sobre o uso de preservativo para você se proteger das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), mudanças que estejam acontecendo em seu corpo, dúvidas sobre sexualidade etc.