

Mês da Saúde do Homem

Visão geral

JUNHO 2022



CONSCIENTIZAÇÃO

Junho é dedicado a aumentar a conscientização sobre os problemas enfrentados pelos homens em relação a saúde e para encorajar meninos e homens a fazer mudanças em seus estilos de vida, para que possam viver vidas mais saudáveis e mais longas. ¹

SAÚDE DO HOMEM

Os homens nos Estados Unidos estão morrendo, em média, 5 anos mais jovens do que as mulheres. Doenças cardíacas, câncer e lesões não intencionais são os três principais causas de morte de homens nos Estados Unidos. Os homens tendem a ser diagnosticados com um Transtorno por Uso de Substâncias com mais frequência do que as mulheres. Tragicamente, isso pode e leva a um número maior de mortes por suicídio e violência. ²



SAÚDE E SAÚDE MENTAL DO HOMEM HISPÂNICO



1 em cada 5 Hispânicos nos EUA tem hipertensão, um fator de risco para doenças cardíacas. ¹ A taxa de mortalidade por suicídio para homens Hispânicos e Latinos é mais de quatro vezes a taxa para mulheres Hispânicas e Latinas. ² Na verdade, mais homens Latinos estão morrendo por suicídio, mesmo com o declínio da taxa nacional. ³

DESAFIOS

Estes são alguns dos desafios vivenciados por homens Hispânicos e Latinos no acesso à saúde:

- falta de cobertura de seguro
- estigma
- conflito de papéis de gênero
- crenças culturais
- fatalismo
- barreiras de linguagem
- restrições econômicas, etc.



FORTALEZAS



Aqui estão alguns exemplos de como a nossa Latinidade pode ajudar os homens a terem uma vida mais saudável:

- familismo
- respeito
- fé/espiritualidade
- cultura
- compadrazgo
- coletivismo e muito mais.

Referências (em inglês)

1. <https://www.minorityhealth.hhs.gov/omh/content.aspx?ID=10238>
2. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/mars-vs-venus-the-gender-gap-in-health
3. <https://salud-america.org/more-latino-men-are-dying-by-suicide-even-as-the-national-rate-declines/>

Mês da Saúde do Homem

Dicas

JUNHO 2022

CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL

Homens Hispânicos e Latinos enfrentam desafios quando se trata de reconhecer, buscar ajuda e/ou acessar cuidados para a saúde mental, prevenção, tratamento e recuperação do uso de substâncias. Queremos aumentar a conscientização sobre essas questões. Se possível, encorajamos você a priorizar sua saúde mental. Você é importante!



ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS



Abandonar o consumo de nicotina, maconha, álcool e drogas ilícitas trará grandes benefícios à sua saúde.

FIQUE ATIVO

Obesidade e diabetes impactam os hispânicos em uma taxa desproporcional. Ser ativo por apenas 30 minutos por dia pode diminuir o risco e ter um impacto positivo na sua saúde e expectativa de vida.⁴



CUIDADO MÉDICO



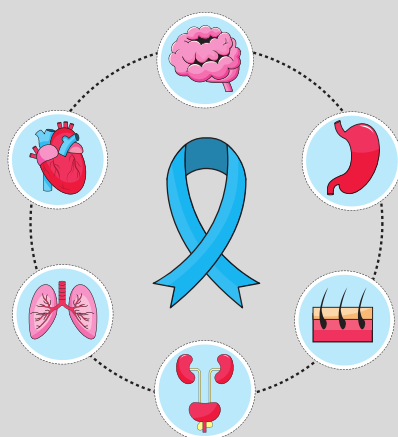
Hispânicos fazem parte do grupo racial e étnico com a maior taxa de falta de seguro médico comparado com outros grupos nos Estados Unidos, onde apenas 50,1% dos hispânicos com cobertura de seguro privado relatada em 2019.⁵ Apenas cerca de 25% dos hispânicos que precisam de medicamentos para pressão arterial, estão fazendo uso do tratamento.⁶

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Fazer escolhas mais saudáveis no que diz respeito à dieta e aos alimentos que você consome pode ter um impacto positivo no seu coração.



SAIBA MAIS



Convidamos você a visitar os recursos do Escritório de Saúde e Serviços Humanos da Saúde das Minorias para aprender mais sobre Saúde do homem:
<https://www.minorityhealth.hhs.gov/omh/content.aspx?ID=10238>

Referências (em inglês)

4. www.niaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-and-hispanics-community
 5. <https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=3&lvlid=64>
 6. <https://insiderx.com/blog/hispanic-health>

Mês da Saúde do Homem

Recursos

JUNHO 2022

INFORMAÇÃO

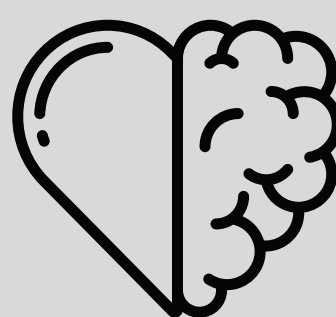


Incentivamos você a dar uma olhada nos recursos listados abaixo para criar uma vida mais saudável para você e para as gerações de meninos e homens que o seguirão. Esperamos que esses recursos ajudem você a começar a fazer algumas alterações.

RECURSOS SOBRE SAÚDE MENTAL

Linha de Prevenção ao Suicídio
1-800-273-TALK

SAMHSA Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Mental
findtreatment.samhsa.gov



RECURSOS SOBRE CUIDADOS MÉDICOS



Encontre um médico
doctorfinder.ama-assn.org/doctorfinder

Encontre seguro de saúde
www.healthcare.gov

DICAS PARA SER FISICAMENTE ATIVO

Dicas dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).



RECURSOS SOBRE ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Informações sobre Nutrição do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos

Visite o site do NIH para saber mais sobre alimentação saudável

Ajuda Alimentar:
www.usa.gov/food-help

AJUDA SOBRE USO DE SUBSTÂNCIAS E PARA PARAR DE FUMAR

Ajuda para parar
smokefree.gov
1-800-QUITNOW

Ajuda para uso de substâncias
findtreatment.gov
www.na.org
www.meetingfinder.org



RECURSOS ADICIONAIS

- Vídeo sobre o Mês da Saúde do Homem desenvolvido pelos Centros Nacionais Hispânico-Latino ATTC e PTTC em 2021, disponível em inglês, espanhol e português
- Podcast ¡Latinos Con Voz! episódios sobre o tema disponíveis em inglês, espanhol e português
- O Nobre Homem - Masculinidade Sagrada (evento disponível em inglês)
- Homens em busca de equilíbrio - trabalhando com homens feridos (evento disponível em inglês)
- Paternidade Sagrada (evento disponível em inglês)
- Rede Nacional de Compadres (recursos disponíveis em inglês e espanhol)