

## Percepções sobre o autocuidado masculino: uma revisão de literatura

### Perceptions about male self-care: a literature review

DOI:10.34117/bjdv7n2-631

Recebimento dos originais: 25/01/2020

Aceitação para publicação: 28/02/2021

#### **Jullyendre Alves Teixeira da Silva**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências Biológicas

Endereço: Av. Jaguariaíva, 1017- Jaguariaíva- PR.

E-mail: jullyalves9@gmail.com

#### **Maria Júlia de Lima**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências Biológicas

Endereço: R. Josué Alves Aranha, 171 - Bandeirantes- PR.

E-mail: ma.ria.julia@hotmail.com

#### **Beatriz Krull Elias**

Graduanda de Enfermagem

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências Biológicas

Endereço: R. Barão do Rio Branco, 295 - Wenceslau Braz- PR.

E-mail: beatrizwb8@gmail.com

#### **Natália Maria Maciel Guerra Silva**

Doutora em Biociência e Fisiopatologia, Universidade Estadual de Maringá

Universidade Estadual do Norte do Paraná/Centro de Ciências Biológicas

Endereço: Br 369 Km 54, Campus Luiz Meneghel - Bandeirantes, Paraná.

E-mail: natyguerra@uenp.edu.br

#### **RESUMO**

O autocuidado é a prática de promover a saúde, prevenir doenças e enfrentar as já existentes, a relevância de discutir as fragilidades dos homens frente aos cuidados com a saúde torna essencial. Este estudo tem como objetivo buscar na literatura como a população masculina compreende seu autocuidado correlacionado as práticas de saúde. E assim tentar entender a relação entre os fatores emocionais, culturais e preventivos e como esses podem trazer prejuízos a saúde masculina, entendendo as doenças e cuidados necessários que muitas vezes são minimizados. Como metodologia foi utilizada uma revisão de literatura nas bases de dados Scielo, LILACS e Pubmed, durante a seleção foram incluídos nesse estudo 11 artigos, evidenciando-se que os homens realmente têm baixa adesão as práticas de autocuidado, devido as características hegemônicas do masculino, como causas comportamentais, prioridades de vida e sentimentos de medo. Diante das conclusões é possível afirmar que os profissionais de saúde devem elaborar estratégias para a educação em saúde ao autocuidado desse publico. Pesquisa, Ciências da Saúde, Saúde do Homem.

**Palavras-chave:** Saúde do homem, masculinidade, autocuidado.

## **ABSTRACT**

Self care is the practice of promoting health, preventing diseases and tackling existing ones, the relevance of discussing men's weaknesses regarding health care makes it essential. This study aims to search in the literature how the male population understands their self care correlated with health practices. And so try to understand the relationship between emotional, cultural and preventive factors and how they can harm male health, understanding the diseases and necessary care that are often minimized. As a methodology, a literature review was used in the Scielo, LILACS and Pubmed databases, during the selection 11 articles were included in this study, showing that men really have low adherence to self-care practices, due to the hegemonic characteristics of the male, such as behavioral causes, life priorities and feelings of fear. In view of the conclusions, it is possible to state that health professionals should develop strategies for health education for the self care of this public.

Research, Health Sciences, Men's Health.

**Keywords:** Men's health, masculinity, self-care.

## **1 INTRODUÇÃO**

Atualmente, busca-se uma explicação dos motivos de maior mortalidade na população masculina em relação a feminina, e ao mesmo tempo uma necessidade das áreas de saúde em buscar intervenções para que a população masculina se torne protagonista de sua saúde (FONTES et al., 2011).

Estudos apontam que em geral os homens não costumam utilizar de medidas de proteção de saúde e prevenção de doenças, nem mesmo procurando ajuda médica quando já se tem uma patologia instalada (NASCIMENTO, GOMES, 2008).

Na maioria das vezes a carga horária de trabalho coincide com os horários de funcionamento dos serviços de saúde, o que justifica a pouca presença nos serviços de saúde, e quando acessam é em casos de emergência/urgência, já em níveis especializados (BARROS et al, 2018).

Entre as principais causas de mortalidade em homens na faixa etária de 20 e 59 anos, destaca-se: causas externas, doenças do aparelho circulatório, neoplasias, doenças do aparelho digestório e, por fim, as doenças do aparelho respiratório. A população masculina necessita, assim como outros grupos, de estratégias específicas de atenção à sua saúde e promoção ao autocuidado (BRASIL, 2015).

Sendo assim, entende-se por autocuidado o comportamento da pessoa que atua de maneira individual mantendo sua saúde, prevenindo doenças e lidando com as já existentes, inclui-se nessa prática os cuidados com a higiene, a alimentação, estilo de vida,

fatores ambientais, fatores socioeconômicos. Assim, se houver a adesão do autocuidado por parte do homem, a promoção da saúde seria efetiva e conseqüentemente reduziria a mortalidade e agravos nesse grupo (CARDOSO; ZUSE 2009).

Historicamente, o homem não tem o hábito do cuidado de si, sendo esta responsabilidade de outra pessoa de seu vínculo. Diferentemente de outras áreas de suas vidas, assumem um papel dependente quanto à atenção de sua saúde, por suas mães e, logo, por suas esposas e companheiras. Isto implica dizer que muitos homens procuram os serviços de saúde convencidos por suas representantes femininas (LEMOS et.al, 2017). Devido a tal perspectiva o homem não se identifica nem como sujeito, nem como agente de cuidados, uma das conseqüências culturais, que afastam os homens dos cuidados em saúde (CORTEZ; TRINDADE; MENANDRO, 2017)

A partir da necessidade de mudanças em relação a essa realidade, em 2009 o Ministério da Saúde do Brasil instituiu a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH), com o objetivo de fornecer promoção da saúde, prevenção de agravos evitáveis e qualidade para população masculina. Assim, incluir os homens na atenção primária à saúde é um desafio às políticas públicas, pois muitas vezes eles não reconhecem a importância de questões associadas à sua saúde. O cuidar de si, não costuma ser um tema presente na socialização dos homens (MOREIRA; FONTES; BARBOZA, 2014).

Embora existam políticas públicas voltadas para a saúde do homem, a importância do autocuidado com a saúde da população masculina costuma ser menos apresentada e vista, prevalecendo a desinformação entre esses (GARCIA; CARDOSO; BERNARDI, 2019).

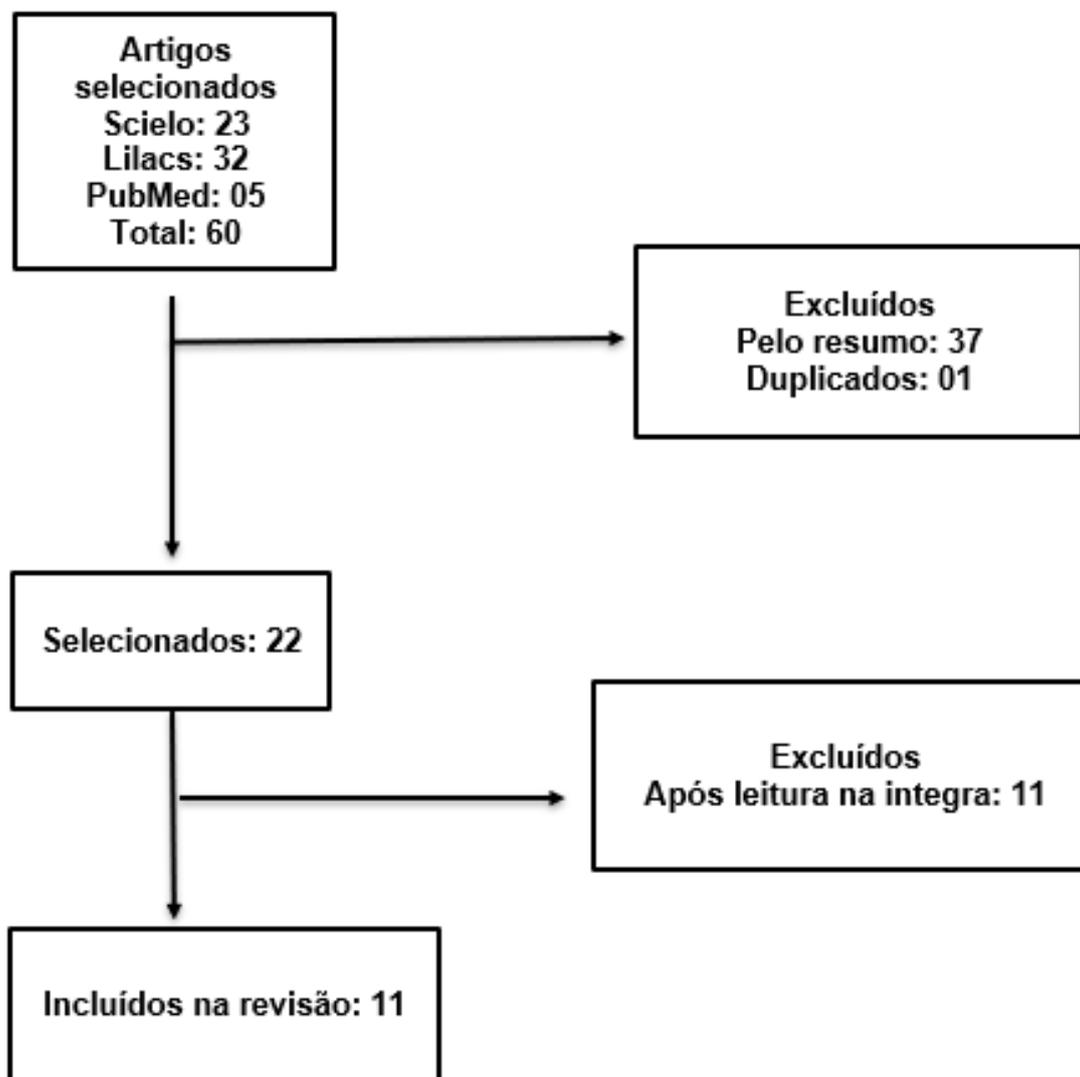
Este trabalho tem como intuito verificar a literatura existente que correlaciona a saúde do homem com o autocuidado. E assim tentar entender como os homens encaram o autocuidado, associado a fatores emocionais, culturais e preventivos.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão simples, realizado em 05 de fevereiro de 2021, nas bases de dados: Scielo, LILACS e PubMed com os descritores: *Men's Health*, *Self Care*. Adotou-se os seguintes critérios de inclusão: artigos brasileiros livres e completos, publicados no período entre 2010 a 2020, em língua portuguesa que se referissem a área de enfermagem e a presença de uma das palavras chaves. Como critério de exclusão foram descartados aqueles que não tinham como tema central a saúde do

homem e seu autocuidado. A busca pelos artigos se deu com a combinação das palavras chaves entre si, inicialmente foi realizado a seleção dos artigos pela leitura dos resumos e pôr fim a leitura na integra dos artigos que atenderam os critérios de inclusão (Fluxograma 1).

**Fluxograma 1:** Metodologia de busca na revisão simples sobre saúde do homem  
**Figura 1 – Fluxograma do estudo de revisão.**



### 3 RESULTADOS

A busca pelos artigos resultou no total de 60 artigos referentes a temática, para leitura foram selecionados 22 artigos. Destes 11 foram excluídos, porque não abordavam o assunto proposto, fugindo do tema central, 11 atenderam os critérios de inclusão pois apresentaram conteúdos sobre saúde do homem e seu autocuidado.

Os dados dos artigos selecionados para esse estudo de revisão foram numerados e agrupados em autor e ano, título e objetivo do trabalho (conforme tabela 1) e conclusões (tabela 2).

**Tabela 1:** Artigos incluídos no estudo agrupados em autor e ano, título e objetivo do trabalho.

n°	Autor e ano	título	Objetivo
1	Arruda <i>et al.</i> (2020)	Intervenção educativa em homens com diabetes <i>mellitus</i> : efeitos sobre comportamentos e perfil antropométrico	Analisar a efetividade do autocuidado apoiado nos comportamentos em saúde e os dados antropométricos de homens com Diabetes <i>Mellitus</i> tipo 2.
2	Queiroz <i>et al.</i> (2018)	Como os idosos cuidam da própria saúde na Atenção Básica?	Compreender o cuidado do homem idoso com a própria saúde.
3	Fontes <i>et al.</i> (2011)	Atenção à saúde do homem: interlocução entre ensino e serviço	O estudo objetivou descrever a vivência de ações de educação em saúde.
4	Sousa <i>et al.</i> (2020)	Vulnerabilidades, concepções e atitudes relacionadas à saúde do homem	Este estudo objetivou analisar as vulnerabilidades relacionadas à saúde homem, bem como evidenciar as concepções e atitudes sobre saúde na ótica dos homens.
5	Silva e Silva (2014)	Sentidos de saúde e modos de cuidar de si elaborados por	Compreender os sentidos de saúde e modos de cuidar de si elaborados por homens usuários

		homens usuários de Unidade Básica de Saúde - UBS	de Unidade Básica de Saúde (UBS)
6	Siqueira <i>et al.</i> (2019)	Conhecimento de homens universitários sobre câncer de pênis e práticas preventivas	Descrever o conhecimento de homens universitários sobre câncer de pênis e práticas preventivas.
7	Menezes <i>et al.</i> (2019)	Conhecimento, comportamento e práticas em saúde do homem em relação ao câncer de próstata	Descrever o conhecimento, o comportamento e as práticas em relação ao câncer de próstata em adultos.
8	Ferreira <i>et al.</i> (2016)	Políticas públicas de atenção integral a saúde do homem: desafios para a enfermagem	Avaliar o conhecimento, as práticas e crenças dos trabalhadores do sexo masculino acerca de sua saúde.
9	De Sousa <i>et al.</i> (2016)	Homens nos serviços de Atenção Básica à Saúde: repercussões da construção social das masculinidades	Analisar a busca de homens pelos serviços de Atenção Básica à Saúde e sua relação com a construção social das masculinidades.
10	Da Costa e De Moura (2013)	O significado do toque da próstata para o homem: enfermeiro na promoção da saúde	Identificar o significado para os homens sobre o exame clínico de toque digital da próstata para detecção precoce de câncer, caracterizar a causa do déficit na procura de exame preventivos e serviços de saúde pelos homens e discutir atuação do enfermeiro na promoção da saúde dos homens.

11	Santana de Brito e Araújo dos Santos (2011)	Percepção de homens hipertensos e diabéticos sobre a assistência recebida em unidade básica de saúde	Identificar a percepção de homens a respeito do programa para controle da hipertensão arterial e diabetes mellitus em que estão cadastrados.
----	---	--	--

**Tabela 2:** Conclusões dos artigos selecionados

n°	Conclusão
1	A intervenção baseada no autocuidado apoiado produziu efeitos positivos importantes, porém, deve ser considerada estratégia parcialmente efetiva na mudança dos comportamentos em saúde e do perfil antropométrico de homens adultos com diabetes <i>mellitus</i> tipo 2.
2	Barreiras institucionais e socioculturais que precisam ser superadas para que a população masculina se consolide, garantindo o cuidado de suas peculiaridades, estimulando comportamentos ativos para o autocuidado
3	Foi possível desvelar importantes <i>déficits</i> de autocuidado nesta clientela, que têm implicações na determinação dos altos índices de morbidade e mortalidade nos homens, exigindo, ações concretas e eficazes dos gestores, profissionais e das instituições de ensino, com vistas à inclusão mais efetiva desse segmento populacional nos serviços de Assistência Primária à Saúde.
4	Os costumes, pensamentos e estilo de vida dos homens, influenciam na baixa procura dos mesmos aos serviços de saúde, má alimentação, sedentarismo, acidentes de trânsito e de trabalho.
5	A pesquisa refletiu que a pluralidade dos sentidos de saúde e as performances de cuidado de si conferem à saúde o caráter humano e reivindicam o protagonismo dos usuários na construção do sistema de atenção integral à saúde.
6	Observa-se a necessidade de estabelecer medidas educativas a fim de esclarecer essa população sobre o câncer de pênis como medida de estabelecimento de cultura de cuidado.(AU)
7	A equipe de saúde deve oportunizar abordagens considerando esses aspectos, utilizando estratégias que ampliem o acesso dos homens ao serviço de saúde e estimulem a prática do autocuidado
8	É fundamental rever as estratégias motivacionais, visando sensibilizar os homens para as questões de gênero relativas ao autocuidado.

- 9 Os homens buscam tardiamente os serviços da Atenção Básica à Saúde e consideram o cuidado e o autocuidado como atributo feminino, o que evidencia a repercussão das construções sociais das masculinidades nessa busca.
- 10 Enfermeiros devem assistir na educação em saúde e na saúde integral, uniformizando as informações para diferentes grupos socioeconômicos, minimizando o estigma e o constrangimento, ressaltando a importância do autocuidado para o homem, visando melhorar a busca pelos serviços de saúde, exames de rastreamento e prevenção.
- 11 Constatou-se a necessidade de promover ações preventivas junto à população masculina quando ela busca o serviço, a fim de despertá-la para práticas de autocuidado.

#### 4 DISCUSSÃO

A partir da análise e leitura dos artigos selecionados para essa revisão bibliográfica percebemos que realmente há menor valorização do autocuidado pelos homens, pois esses acreditam que o autocuidado é uma prática feminina, assim não buscam ações que colaboram com a prevenção de doenças e promoção de saúde, e por muitas vezes assumem comportamentos de risco, como fazer o uso abusivo de bebidas alcoólicas, sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e não buscar serviços de saúde de forma preventiva e rotineira, uma vez que, historicamente os cuidados com a saúde remetem a fragilidade.

Percebe-se também a priorização de atividades de trabalho, como justificativa a ausência de procura médica, sendo feita a busca somente quando a comorbidade afeta a possibilidade da atividade laboral.

Outra condição visualizada é que os homens que já apresentam comorbidades e que realizam a busca pelos serviços de saúde mesmo que de forma irregular, esperam que o cuidado seja realizado a eles por outras pessoas, como por exemplos familiares (que geralmente são representadas por figuras femininas) e profissionais de saúde. Isto é, não revelam ações que eles mesmos possam praticar, como a realização de atividades físicas e hábitos saudáveis em geral. Para esses, o autocuidado revela-se na tríade: medicamento, exame e profissionais da saúde, esquecendo-se dos demais cuidados necessários para seu bem-estar e mostrando o desinteresse em práticas preventivas (Queiroz et al., 2018)

Faz-se imprescindível ouvir os homens e suas demandas, bem como suas potencialidades na busca pela saúde nos serviços públicos e na promoção de sua própria

saúde, bem como ampliar o conhecimento nas questões de gênero, saúde e masculinidade nas questões associadas a qualidade de vida (Silva e Silva, 2014).

Além disso, é importante que os profissionais de saúde da atenção básica, sejam capacitados para dar conhecimento a este público para que ele possa reconhecer como atitude fundamental o autocuidado, e assim ampliar a participação do público masculino em medidas de promoção/prevenção à saúde.

## 5 CONCLUSÕES

O homem apresenta um conjunto de características que são mantidas desde o período primitivo, onde força, invulnerabilidade, virilidade e trabalho se tornaram um dos fatores responsáveis pela desvalorização do seu autocuidado.

Os estudos mostram que os homens realmente têm baixa adesão as práticas de autocuidado, devido a causas comportamentais, prioridades de vida e sentimentos de medo. É possível afirmar que muitas doenças poderiam ser evitadas com a prevenção associada a esse autocuidado, mas a resistência masculina nesse tema ainda é notória, tendo em vista alguns pensamentos conservadores e hábitos de vida.

É necessário que a equipe multiprofissional (médicos, enfermeiros, psicólogos e outros) incentivem esses homens através planejamento de estratégias como campanhas de prevenção, educação em saúde, disponibilizando informações em diferentes contextos, e reduzindo o preconceito e estigma, e aproximando o homem do conhecimento frente a sua saúde, pois para realizar o autocuidado é necessária uma aquisição de conhecimento, compreendendo o processo de autocuidado, para que esses homens adotem um estilo de vida mais saudável, a fim de minimizar os índices de morbidade e mortalidade nessa população.

Essas estratégias devem se basear em fatores culturais, pessoais, entre outros, organizando os serviços de saúde para que permitam atingir diversos tipos de homens, respeitando a singularidade de cada um. A temática Saúde do Homem é um desafio na questão de aproximação dos serviços de saúde com o estímulo do homem ao seu autocuidado.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por me permitir saúde e sabedoria, agradeço a minha orientadora por todo apoio, paciência e dedicação comigo durante a execução desse trabalho, a Universidade Estadual do Norte do Paraná pela oportunidade de estudo e a Fundação Araucária pela bolsa PIBIS.

## REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Guilherme Oliveira de et al. Intervenção educativa em homens com diabetes mellitus: efeitos sobre comportamentos e perfil antropométrico. **Acta Paul. Enferm.(Online)**, p. eAPE20190128-eAPE20190128, 2020.
- BARROS, Camylla Tenório et al. “Mas se o homem cuidar da saúde fica meio que paradoxal ao trabalho”: relação entre masculinidades e cuidado à saúde para homens jovens em formação profissional. **Saúde e Sociedade**, v. 27, p. 423-434, 2018.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. . **Dados de Morbimortalidade Masculina no Brasil**. 2015. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dados\\_morbimortalidade\\_masculina\\_brasil.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dados_morbimortalidade_masculina_brasil.pdf). Acesso em: 10 fev. 2021.
- CARDOSO, Grazieli; ZUSE, Carmen Lucia. O CONHECIMENTO DO HOMEM A RESPEITO DO AUTO-CUIDADO: POTENCIALIZANDO ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS E AGRAVOS À SAÚDE. **Vivências**. Vol.5, N.8: p.42-52, 2009.
- CORTEZ, Mirian Beccheri; TRINDADE, Zeidi Araujo; MENANDRO, Maria Cristina Smith. Racionalidade e sofrimento: homens e práticas de autocuidado em saúde. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 18, n. 2, p. 556-566, 2017.
- DA COSTA, Taiane Bertoldi; DE MOURA, Vera Lúcia Freitas. O significado do toque da próstata para o homem: enfermeiro na promoção da saúde. **Revista de Pesquisa: Cuidado é fundamental online**, v. 5, n. 4, p. 537-564, 2013.
- DE SOUSA, Anderson Reis et al. Homens nos serviços de atenção básica à saúde: repercussões da construção social das masculinidades. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 30, n. 3, 2016.
- LEMONS, Ana Paula et al. Saúde do homem: os motivos da procura dos homens pelos serviços de saúde. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. 4546-4553, 2017.
- NASCIMENTO, Elaine Ferreira do; GOMES, Romeu. Marcas identitárias masculinas e a saúde de homens jovens. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. 1556-1564, 2008.
- GARCIA, Luis Henrique Costa; CARDOSO, Nicolas de Oliveira; BERNARDI, Cláudia Maria Canestrine do Nascimento. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 3, p. 19-33, 2019.
- MENEZES, Roberta et al. Conhecimento, comportamento e práticas em saúde do homem em relação ao câncer de próstata. **Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 1173-1179, 2019.
- MOREIRA, Renata Livia Silva Fonsêca; FONTES, Wilma Dias de; BARBOZA, Talita Maia. Dificuldades de inserção do homem na atenção básica a saúde: a fala dos enfermeiros. **Escola Anna Nery**, v. 18, n. 4, p. 615-621, 2014.
- FERREIRA, Jaqueline Inácio Correia et al. Políticas públicas de atenção integral a saúde do homem: desafios para a enfermagem [Comprehensive men’s health care policy: challenges for nursing][Políticas públicas de atención integral a la salud del hombre: retos para la enfermería]. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 24, n. 6, p. 7631, 2016.
- FONTES, Wilma Dias de et al. Atenção à saúde do homem: interlocução entre ensino e serviço. **Acta paulista de enfermagem**, v. 24, n. 3, p. 430-433, 2011.
- QUEIROZ, Talita Sousa et al. Como homens idosos cuidam de sua própria saúde na atenção básica?. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 554-561, 2018.

SANTANA DE BRITO, Rosineide; ARAÚJO DOS SANTOS, Danyelle Leonette. Percepção de homens hipertensos e diabéticos sobre a assistência recebida em Unidade Básica de Saúde. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 13, n. 4, 2011.

SILVA, Fabiane Aguiar; SILVA, Iolete Ribeiro da. Sentidos de saúde e modos de cuidar de si elaborados por homens usuários de Unidade Básica de Saúde-UBS. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 417-428, 2014.

SIQUEIRA, Marcelo Fermanian Catunda et al. Conhecimento de homens universitários sobre câncer de pênis e práticas preventivas/knowledge of university men about penile cancer and preventive practices/Conocimiento de hombres universitarios sobre cáncer de pene y prácticas preventivas. **JOURNAL HEALTH NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 92-112, 2019.

SOUSA, Maria da Consolação Pitanga de et al. Vulnerabilidades, concepções e atitudes relacionadas à saúde do homem. **Rev. Pesqui.(Univ. Fed. Estado Rio J., Online)**, p. 939-945, 2020.