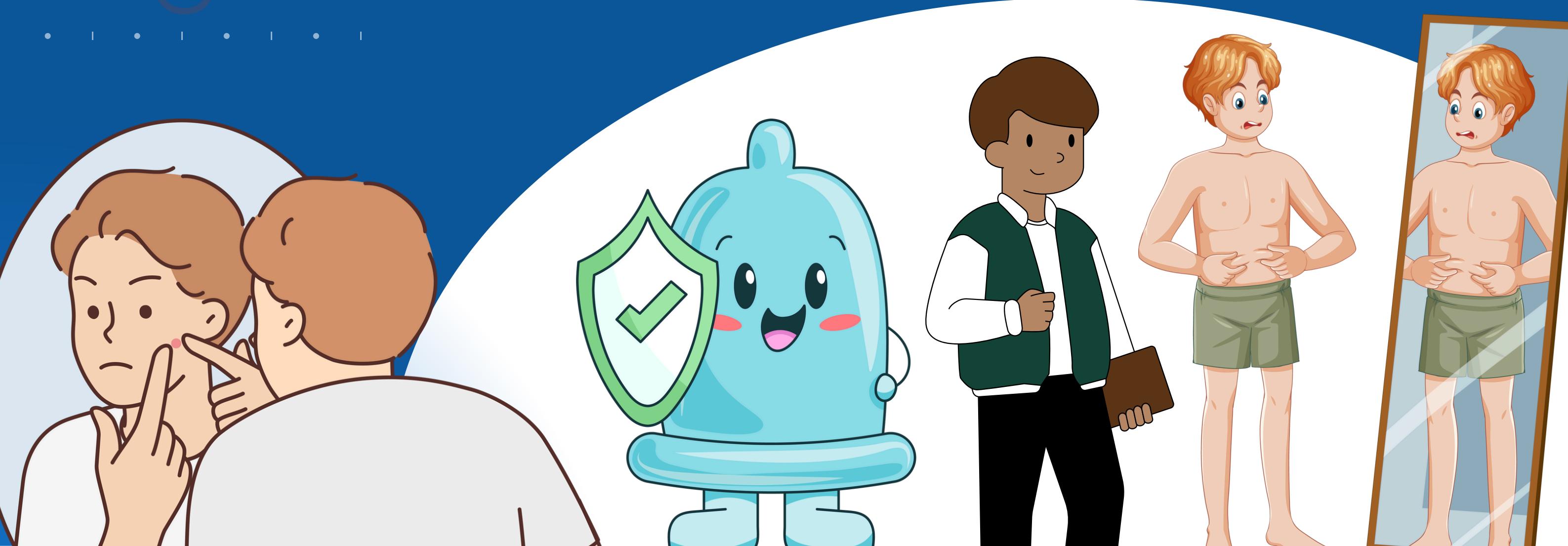


Vamos falar sobre:

SAÚDE

Do Homem



Ficha Catalográfica

U58 Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura.

Vamos falar sobre: saúde do homem / Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura; [orientadoras e organizadoras: Cristiane Rodrigues da Rocha, Inês Maria Meneses dos Santos]. - Rio de Janeiro : UNIRIO, 2025.

1 E-book (22 p.): il.

1. Homens – Saúde e higiene. 2. Homens – Fisiologia.
3. Serviços de saúde para homens. I. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Pró-Reitoria de Extensão e Cultura.
- II. Rocha, Cristiane Rodrigues da, Org. III. Santos, Inês Maria Meneses dos, Org. IV. Título.

CDD – 613.04234

**VAMOS FALAR SOBRE: SAÚDE DO HOMEM
RIO DE JANEIRO: UNIRIO/PROEXC, 2025
ORIENTADORAS E ORGANIZADORAS:
CRISTIANE RODRIGUES DA ROCHA
INÊS MARIA MENESES DOS SANTOS**

Ficha técnica

Instituições

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP/UNIRIO).

Instituto Senador Nelson Carneiro.

Projetos colaboradores

Projeto de Extensão: Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê (UNIRIO/PROEXC)

Liga Acadêmica de Enfermagem em Saúde da Mulher e do Neonato (UNIRIO/LAESMN).

Rede Internacional de Extensão Universitária em Educação para a Saúde: Inovação e Contribuição Social do Projeto MARCA.

Arte e organização

Keury Katlem Lemos da Costa

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LACAP- Liga Acadêmica de Cardiologia e Pneumologia.

Maria Eduarda Moreira Coelho

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO.

Rebecca França Batista White

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO.

Profª Drª Cristiane Rodrigues da Rocha

- Enfermeira Obstétrica. Doutora em Enfermagem. Diretora da EEAP/UNIRIO.

Coordenadora do projeto de extensão "Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê" e da

Produção científica

LAESMN/UNIRIO.

Keury katlem Lemos da Costa

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO. Ligante da LACAP- Liga Acadêmica de Cardiologia e Pneumologia.

Maria Eduarda Moreira Coelho

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO.

Rebecca França Batista White

- Acadêmico de Enfermagem pela EEAP/UNIRIO.

Orientação e Organização

Profª Drª Cristiane Rodrigues da Rocha

- Enfermeira Obstétrica. Doutora em Enfermagem. Diretora da EEAP/UNIRIO.

Coordenadora do projeto de extensão "Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê" e da

LAESMN/UNIRIO. Coordenadora do projeto "Rede Internacional de extensão universitária em educação para a saúde: inovação e contribuição social do projeto MARCA".

Profª Dra Inês Maria Meneses dos Santos

- Enfermeira Obstétrica. Doutora em Enfermagem. Coordenadora do projeto de extensão "Espaço Educativo para o Cuidado Mãe e Bebê".

Sumário:

1. Fisiologia masculina	06
2. Puberdade	09
3. Higiene íntima	12
4. Saúde sexual	16
5. Doenças crônicas não transmissíveis	18
6. Doenças性uais	19
7. Direitos性uais e reprodutivos	21
8. Paternidade e cuidado	23
9. Saúde mental	26



Apresentação:



Essa cartilha pode ser usada
nacionalmente e
internacionalmente.

Em breve disponível sua versão
em Espanhol.

Olá, sejam bem-vindos!

Esta é uma cartilha educativa sobre saúde do menino, ela traz informações importantes sobre os mais diversos temas que abrangem o universo masculino.

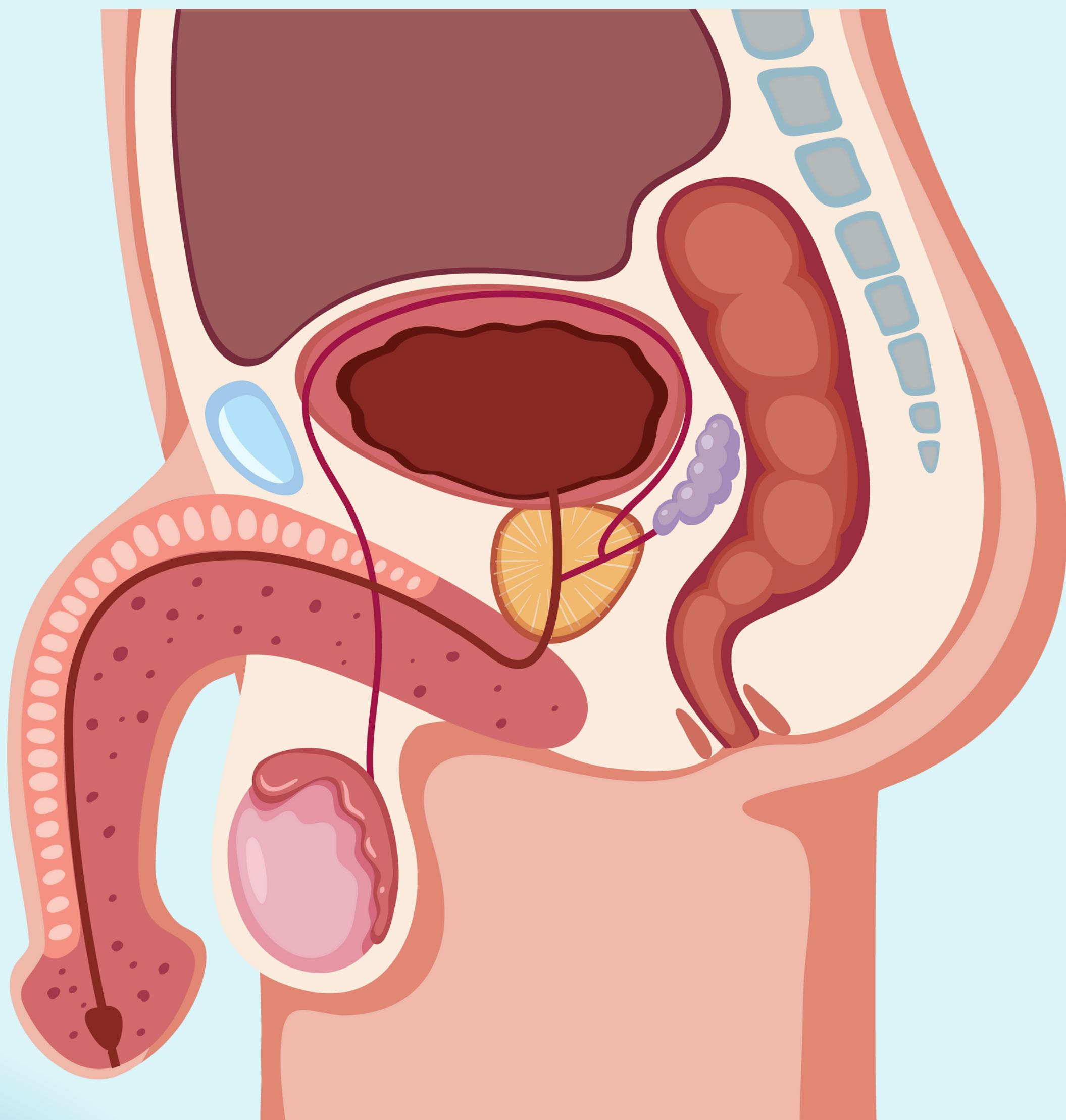
Nela você vai conhecer um pouco mais sobre saúde, puberdade, saúde sexual, paternidade dentre outros temas que acompanham essa transição da fase da adolescência para a vida adulta.

A cartilha foi confeccionada por discentes da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, sob orientação da Professora Dra. Cristiane Rodrigues da Rocha.

Esperamos que a leitura dela possa agregar ensinamentos que sejam essenciais na sua vida e na sua formação pessoal, mas também que você possa compartilhar com os amigos as curiosidades que descobrir aqui.

Capítulo 1

FISIOLOGIA MASCULINA



1. Fisiologia masculina

Você conhece seu corpo ?



Que tal descobrir o que você ainda não sabe?

A Fisiologia masculina é composta por órgãos internos e externos.

Órgãos internos:

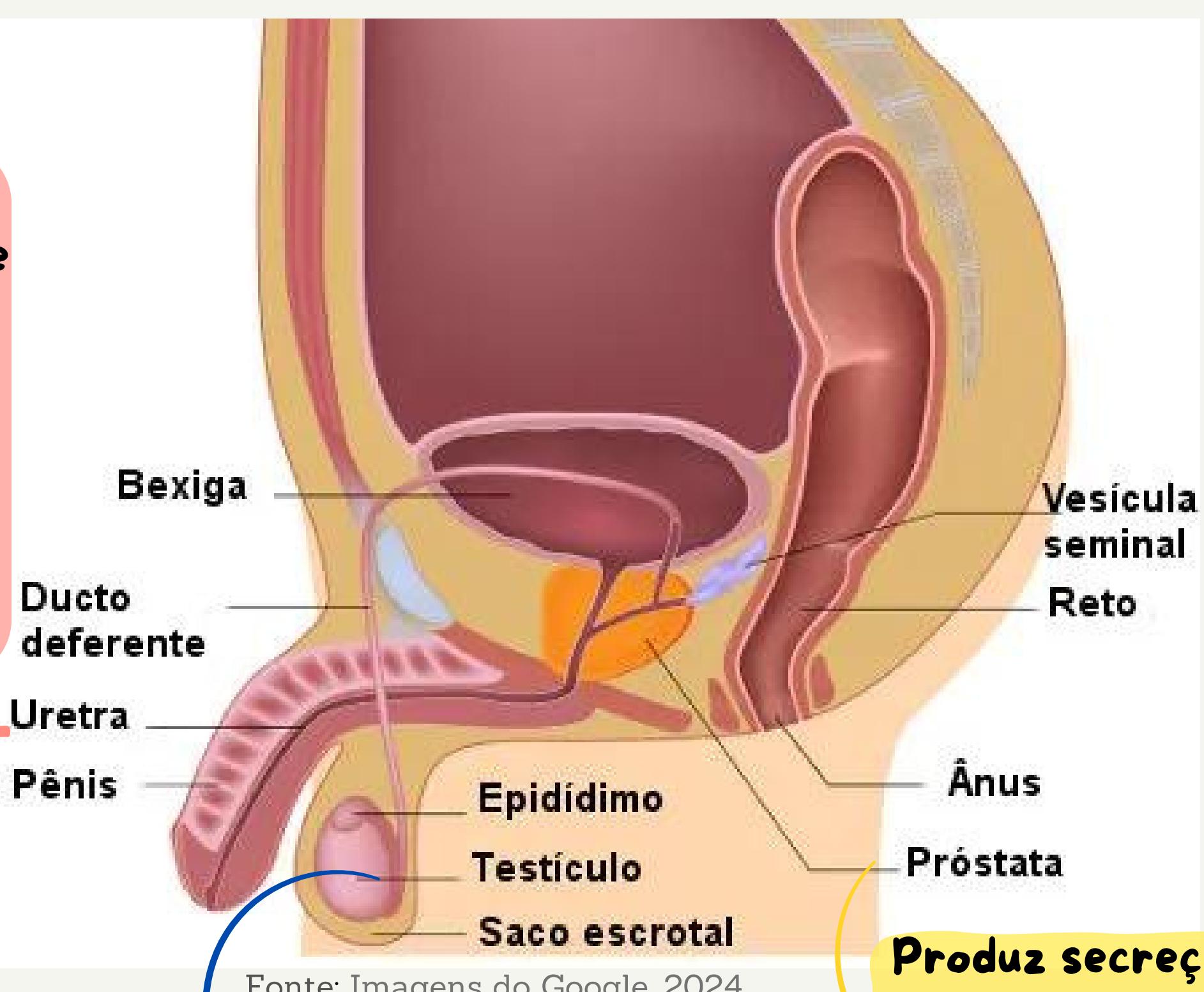
testículo, epidídimos, ducto deferente, ducto ejaculatório, uretra, e as glândulas acessórias.

VS

Órgãos externos:

o pênis e o saco escrotal

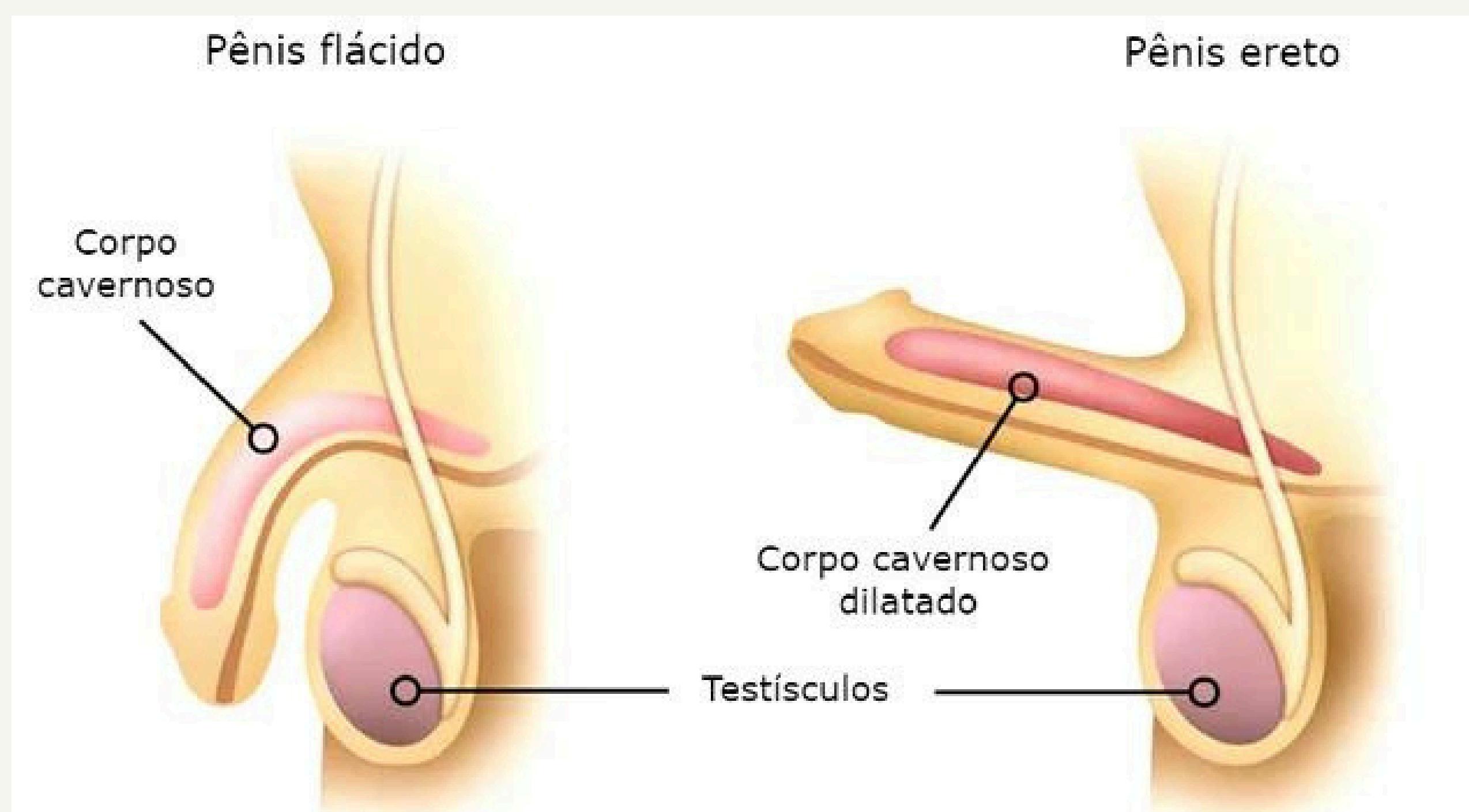
Começa na bexiga, atravessa a próstata e o pênis até a ponta da glande, onde há uma abertura. Por esta abertura que são liberados o sêmen e a urina.



É quem produz os espermatozoides e o hormônio testosterona

Produz secreção que é eliminada durante a ejaculação.

O pênis é um dos órgãos que mais desempenha funções para o funcionamento do corpo masculino. Ele tem um papel muito importante pois além de fazer parte do sistema urinário, atuar na produção e auxílio de hormônios, ele também é o principal responsável pelo sistema reprodutor.

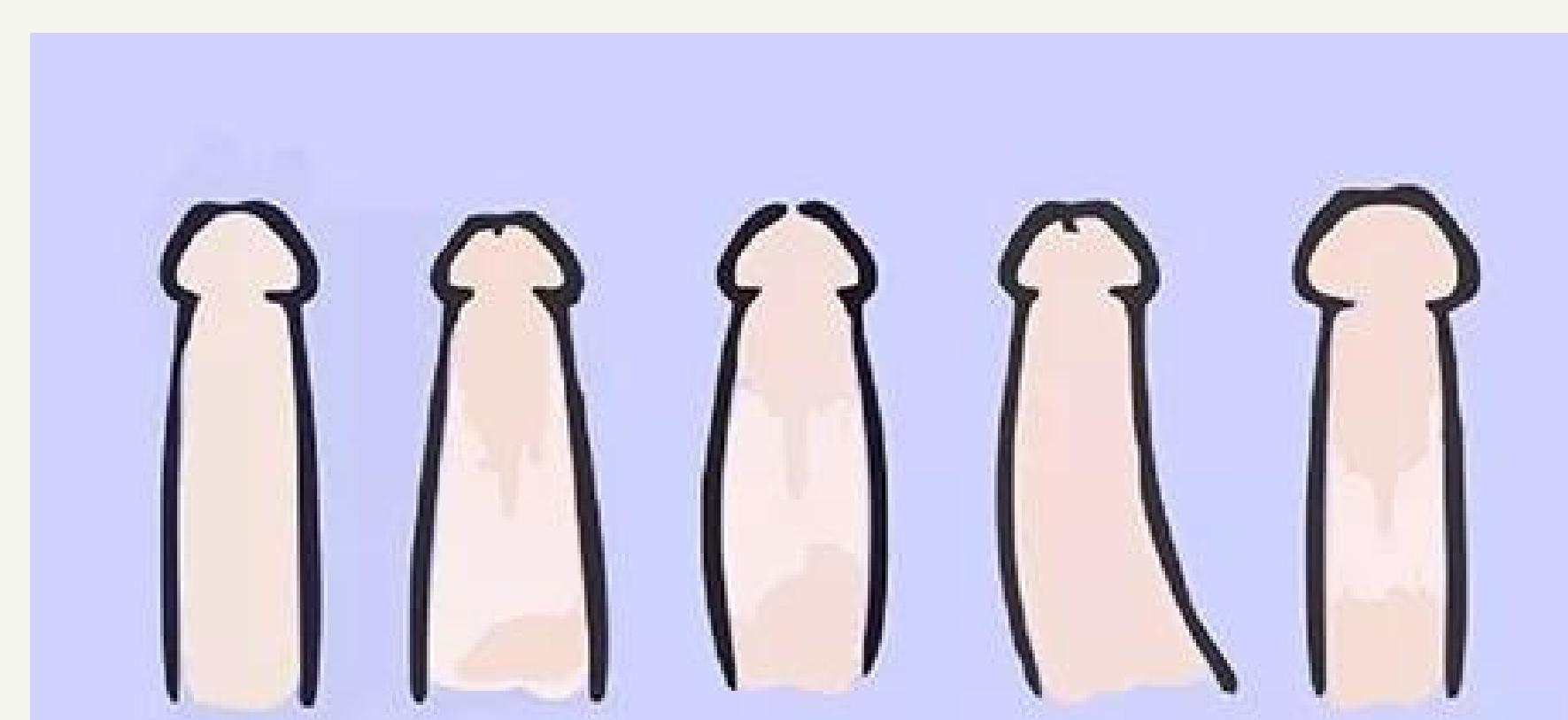


Fonte: Imagens do Google, 2024

- O pênis é um órgão externo, que possui dois tipos de tecidos: cavernoso e esponjoso. Através do pênis são eliminados a urina (função excretora) e o sêmen (função reprodutora).
- O tecido esponjoso envolve e protege a uretra, enquanto o tecido cavernoso, ao se encher de sangue, faz o pênis ficar ereto (rígido). Dessa forma acontece o ato sexual e, após estímulos, acontece a ejaculação.

Você sabia ?

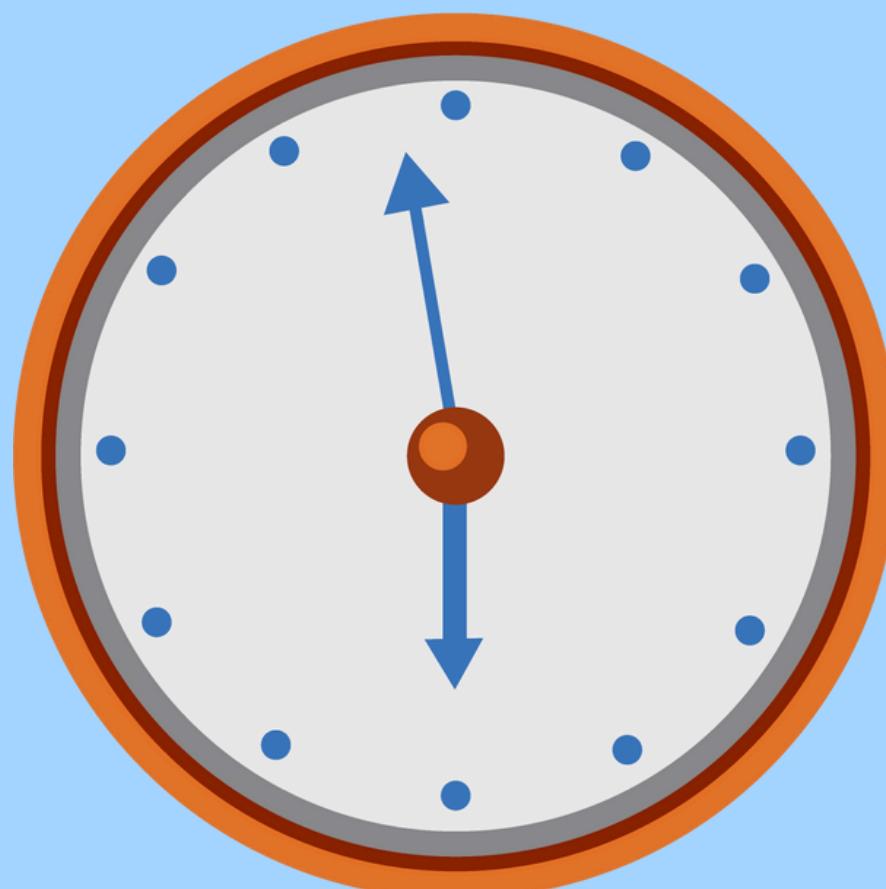
Dificilmente um pênis vai ser igual a outro, existem vários formatos e tamanhos. E está tudo bem, não se compare, você é único.



Fonte: Imagens do Google, 2024

Capítulo 2

Puberdade



2. Puberdade

Trata-se do período de desenvolvimento durante o qual o corpo de uma criança se transforma no corpo de um adulto capaz de reprodução. É marcada por uma série de mudanças físicas, hormonais e emocionais

OCORRE ENTRE 9 E 14 ANOS □ _ ×

- ▶ AUMENTO DA ALTURA
- ▶ AUMENTO DOS TESTÍCULOS E PÊNIS
- ▶ CRESCIMENTO DE PELOS PUBIANOS, FACIAIS E NAS AXILAS
- ▶ MUDANÇA NA VOZ

NO HOMEM



ESTÁGIOS DE DESENVOLVIMENTO DA GENITÁLIA



P1 - ESTÁGIO 1 Pré-púbere (infantil)



P2 - ESTÁGIO 2 Aumento do escroto e testículos, sem aumento do pênis. Pele da bolsa escrotal fina e rosada



P3 - ESTÁGIO 3 Aumento do pênis em comprimento. Continua o aumento de testículos e escroto



P4 - ESTÁGIO 4 Aumento do diâmetro do pênis e desenvolvimento da glande. Continua o aumento de testículos e escroto, cuja pele escurece e engrossa

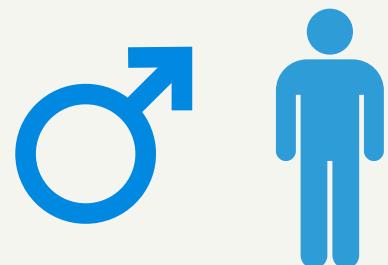


P5 - ESTÁGIO 5 Genital adulto em tamanho e forma

2. Puberdade

POLUÇÃO NOTURNA

Também conhecida como "**SONHO MOLHADO**", é uma ejaculação involuntária que ocorre durante o sono. É um fenômeno **comum** durante a puberdade e a adolescência, mas pode acontecer em qualquer idade



SÃO UM SINAL DE QUE O CORPO ESTÁ PRODUZINDO ESPERMA, SENDO NORMAL NO DESENVOLVIMENTO SEXUAL MASCULINO



OCORRE DEVIDO AO ACÚMULO DE ESPERMA NOS TECIDOS E VESÍCULAS SEMINAIS, E QUANDO CHEIO O CORPO PODE LIBERAR O ESPERMA DURANTE O SONO



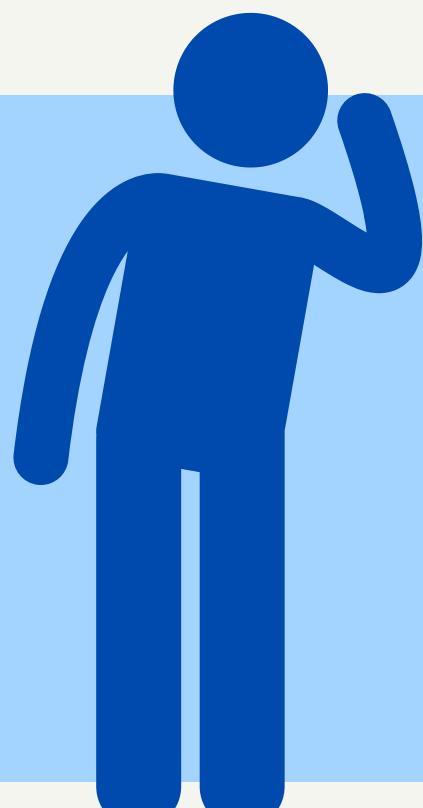
ALGUNS PODEM EXPERIMENTÁ-LAS FREQUENTEMENTE, ENQUANTO OUTROS PODEM TER POUCAS OU NENHUMA DURANTE A VIDA



MENINO TEM PEITO?

É frequente na adolescência haver o aumentos das mamas, chamamos de **GINECOMASTIA PUBERAL**. Geralmente, esse aumento ocorre nos dois lados e pode doer um pouco. Basta manter a calma, pois isso regide espontâneamente em 1 ano ou até 2 anos.

Se aumentar muito e não regidir ou se você apalpar e encontrar algum caroço procure um profissional de saúde



CIRCUNCISÃO

- É um procedimento cirúrgico que envolve a remoção do prepúcio, tecido que cobre a ponta do pênis (glande). Pode ser realizado em recém-nascidos, crianças ou adultos. A operação consiste em cortar e remover o prepúcio e, em seguida, suturar a área para promover a cicatrização, sendo, recomendado em casos de balanite recorrente (infecção da glande) ou fimose (quando o prepúcio é muito apertado e não pode ser retraído sobre a glande)

Capítulo 3

Higiene íntima

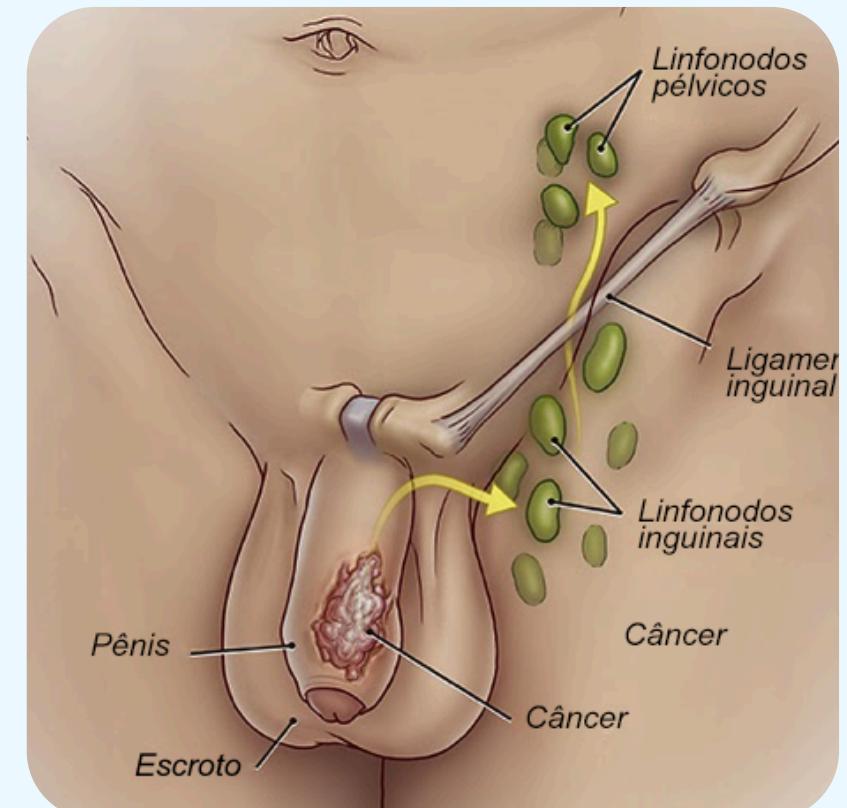


A IMPORTÂNCIA DA HIGIENE ÍNTIMA

A higiene íntima é indispensável para manter a saúde e prevenir problemas como infecções e irritações, principalmente nos dias mais quentes. Isso porque o calor aumenta o suor na região íntima deixando o local propício ao aparecimento de bactérias e doenças.

Você sabia ?

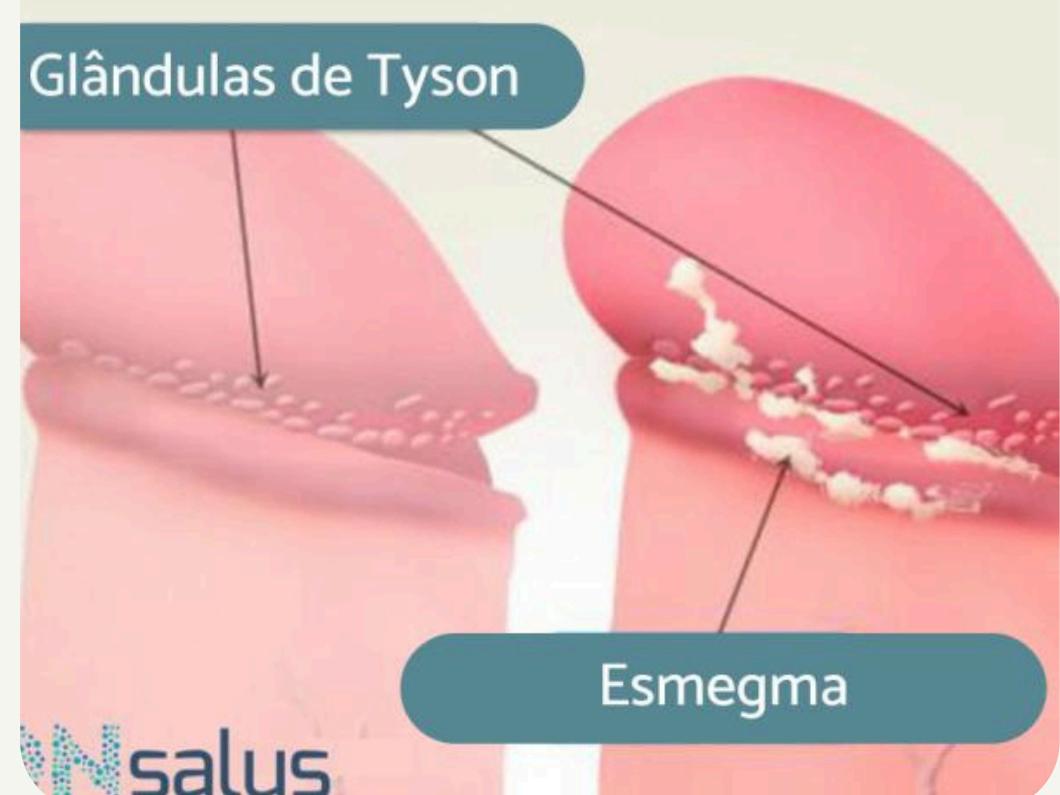
Uma das principais causas do câncer peniano é a má higiene da região íntima. Embora seja raro esse tipo de câncer pode atingir homens de todas as idades, sendo mais comum após os 50 anos.



Fonte: Imagens do Google, 2024

Por isso é importante fazer a limpeza diária com água e sabão neutro e principalmente após as relações sexuais.

O QUE É ESMEGMA?



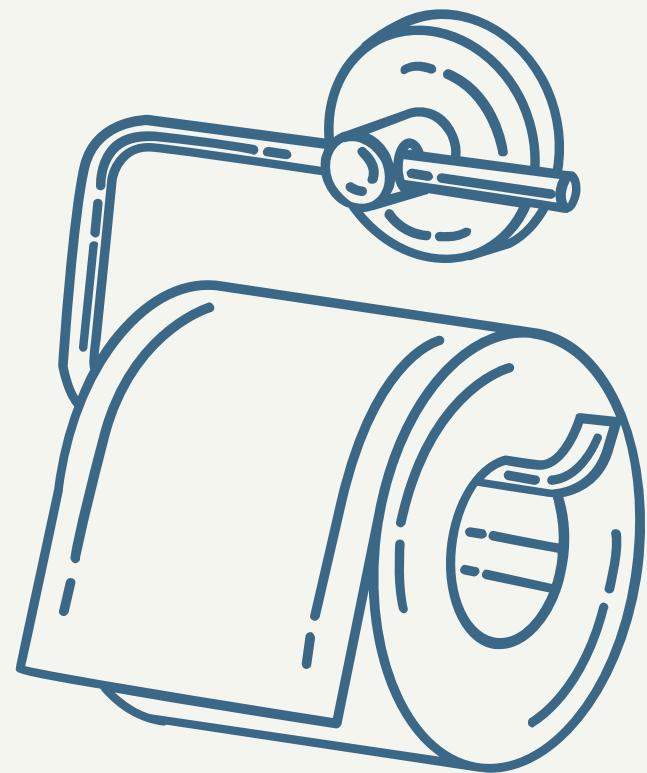
Fonte: Imagens do Google, 2024

- O esmegma é o conjunto de células mortas com a oleosidade natural da pele.
- Essa secreção possui uma textura pastosa e esbranquiçada, muito semelhante à aparência de um queijo.
- Quanto menor a higiene do pênis, mais esmegma vai se acumular.

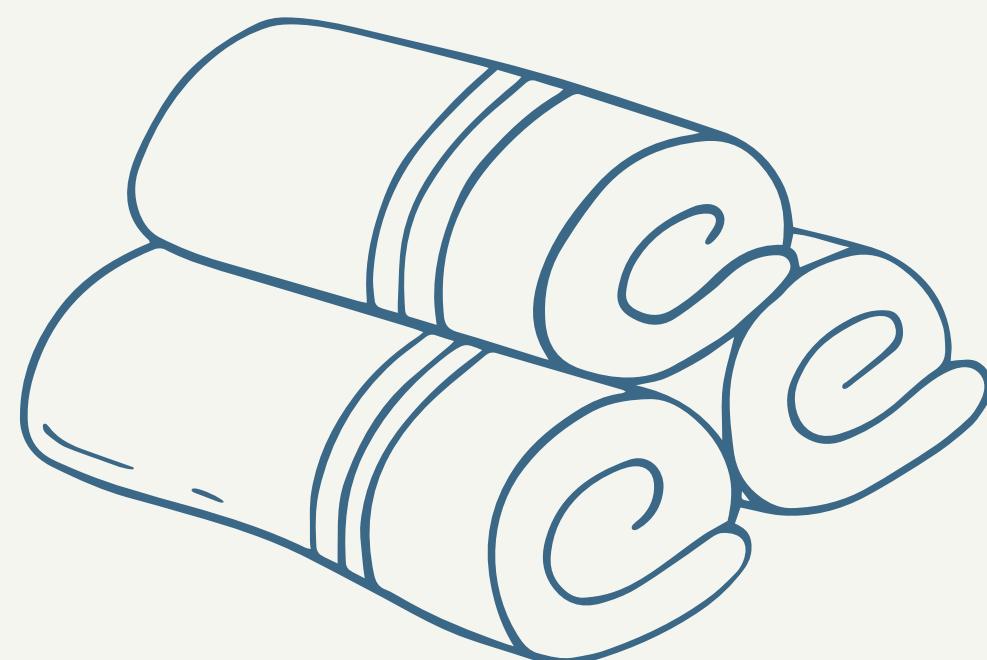
Por isso, o correto é sempre depois de fazer xixi, limpar bem a glande e a pele no entorno com papel higiênico e se possível, passar água corrente para retirar toda a secreção.

Dicas de higiene íntima masculina

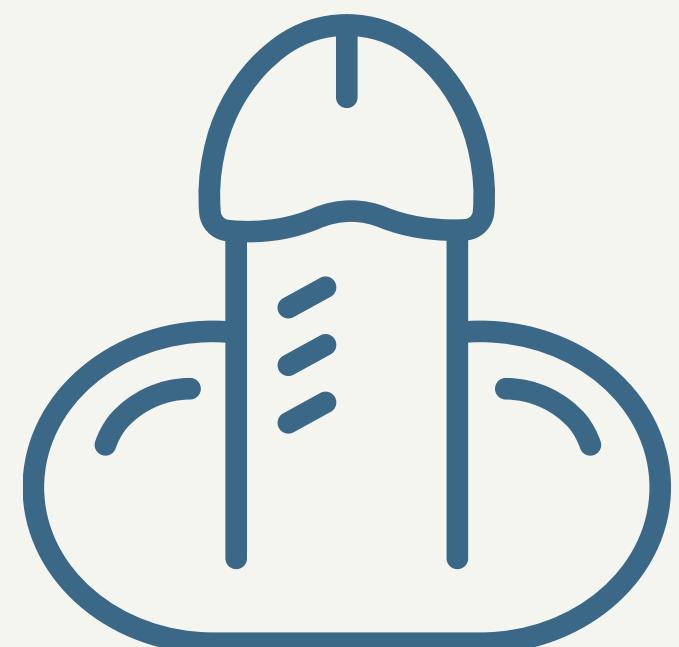
Após usar fazer xixi secar com papel higiênico



Sempre secar bem após os banhos



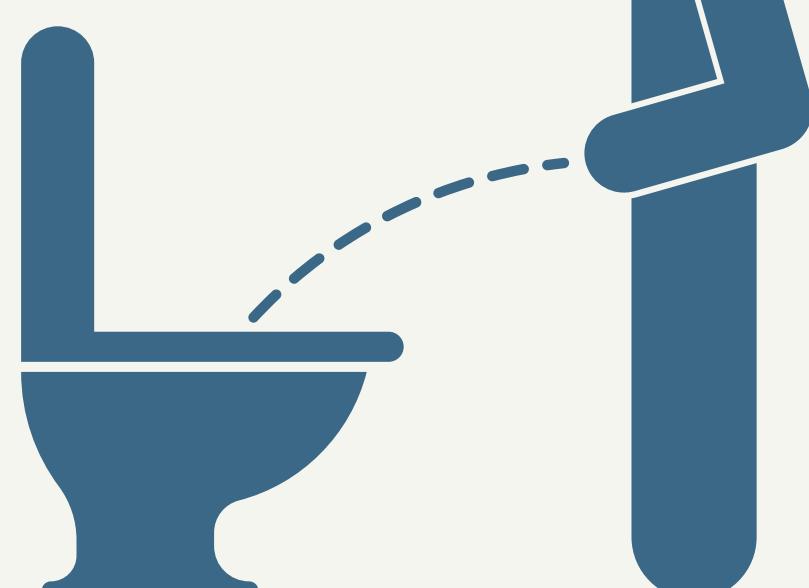
Puxar o prepúcio com suavidade para limpar a zona



Lavar adequadamente os genitais antes e depois do sexo



Urinar depois das relações sexuais



Lavar diariamente com água e sabão



Como fazer a higiene íntima masculina

Como já vimos é importante manter diariamente a higiene íntima correta para evitar possíveis problemas de infecções, mau cheiro e câncer peniano. Por isso, vamos aprender agora o jeito certo de fazer a higiene.

Passo a passo:

1. No banho, enxaguar a região íntima;
 2. Puxar o prepúcio para trás, que é a pele que recobre a cabeça do pênis;
 3. Passar o sabonete neutro, com pH entre 5 e 6, na glande do pênis;
 4. Ensaboar bem, certificando-se de retirar todo o esmegma;
 5. Enxaguar com água em abundância para retirar todo o sabonete;
 6. Passar o sabonete na haste do pênis, testículos, virilha e região pélvica e enxaguar bem;
 7. Lavar a região anal com água e sabonete.
- **Após o banho, secar toda a região íntima com uma toalha limpa e seca, sendo importante retrair o prepúcio novamente para evitar que acumule umidade na glande**

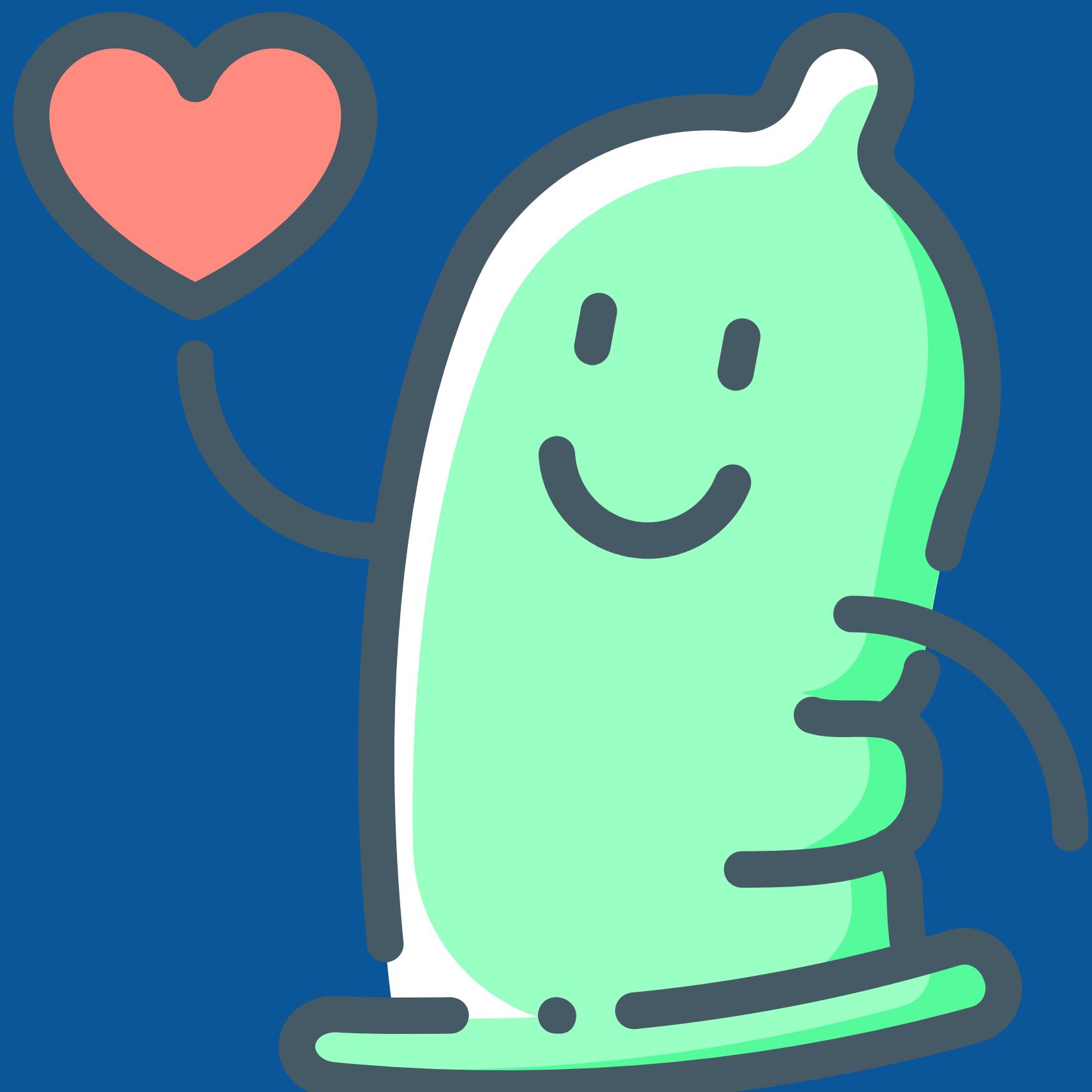


OBS.:

Os cuidados com a higiene íntima devem ser redobrados em homens que têm fíose, pois facilita o acúmulo de sujeira.

Capítulo 4

Saúde sexual



4.1 Saúde e Gênero:

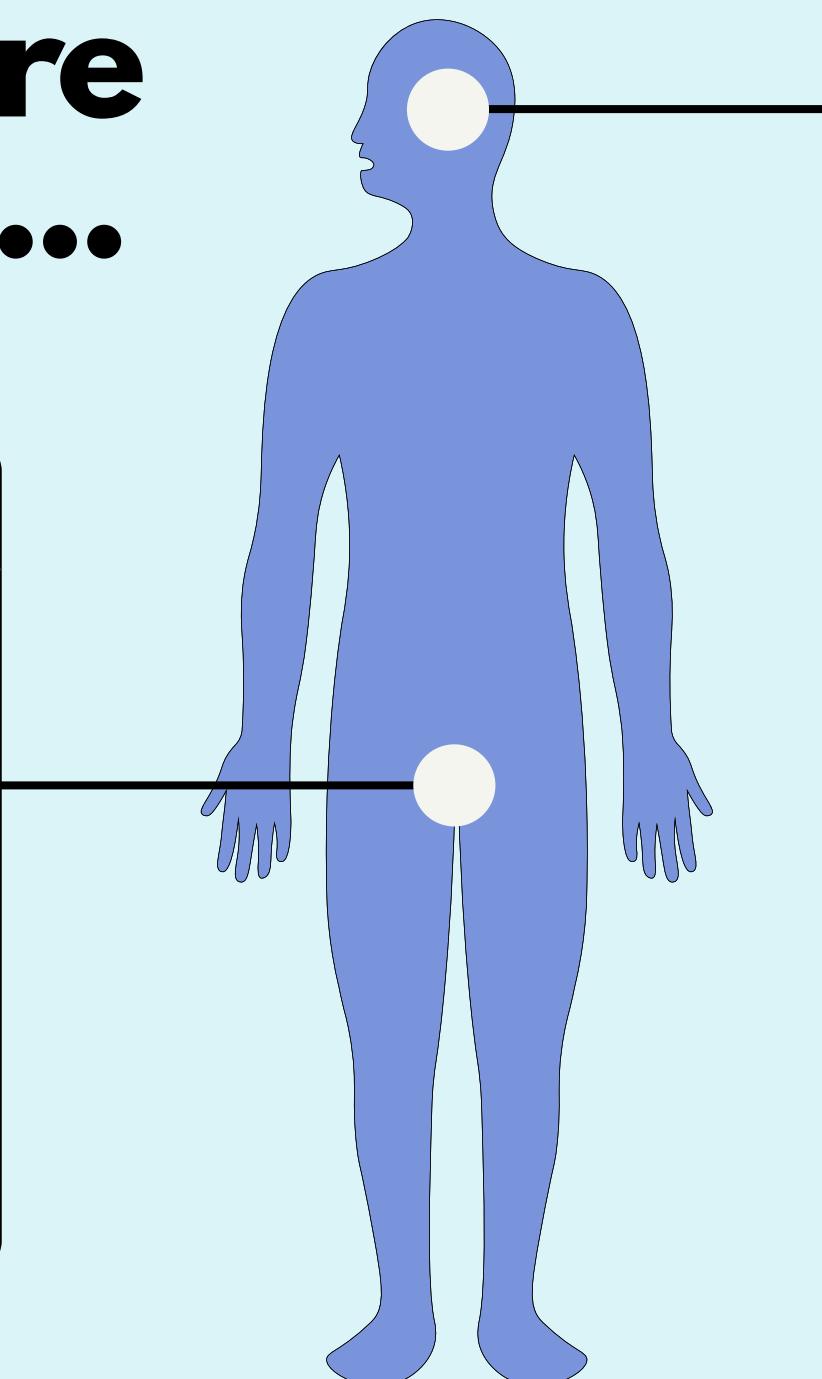
O levantamento de questões de gênero em saúde é uma necessidade. As políticas públicas de saúde são pensadas e desenvolvidas considerando as desigualdades no campo físico (orgânico) e as vulnerabilidades sociais dos diferentes grupos. O objetivo é implementar estratégias de saúde efetivas que contemplem todos os indivíduos em seus direitos totais.

Vamos entender as diferenças entre sexo e gênero...

VEJA NO ESQUEMA AO LADO:

Sexo

Característica biológica;
Explica diferenças entre corpos de homens e mulheres;
Depende de cromossomos.



Gênero

Cultural;
Explica desigualdades sociais entre homens e mulheres;
Constrói-se socialmente.

E como as questões de gênero impactam a saúde masculina?

Existem crenças muito difundidas socialmente relacionadas aos papéis de gênero. A masculinidade, a saber, é comumente construída considerando estereótipos que afetam a busca dos homens ao sistema de saúde. O autocuidado não é incentivado, ademais, procedimentos importantes para o rastreio de doenças, como o câncer de próstata, por exemplo, são negligenciados por estarem vinculados a estigmas. Há uma ignorância aos sinais e alertas de saúde, o que afeta diretamente a qualidade e continuidade da vida desses indivíduos.

No Brasil, os homens vivem em média 7,1 anos menos do que as mulheres, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2016.



Por que?

1

Não procuram os serviços de saúde;

2

Negligenciam o autocuidado;

3

Mais suscetíveis à IST'S e AIDS;

4

Abandono de tratamentos médicos recomendados.

4.2 Doenças crônicas não transmissíveis prevalentes na população masculina:

Das doenças mais comuns na comunidade masculina, destacam-se, segundo dados da OMS:



- Doenças cardiovasculares
- Neoplasias (cânceres)
- Doenças respiratórias
- Diabetes Mellitus

⚠ FATORES DE RISCO COMUNS ENTRE AS DOENÇAS CITADAS: ⚠

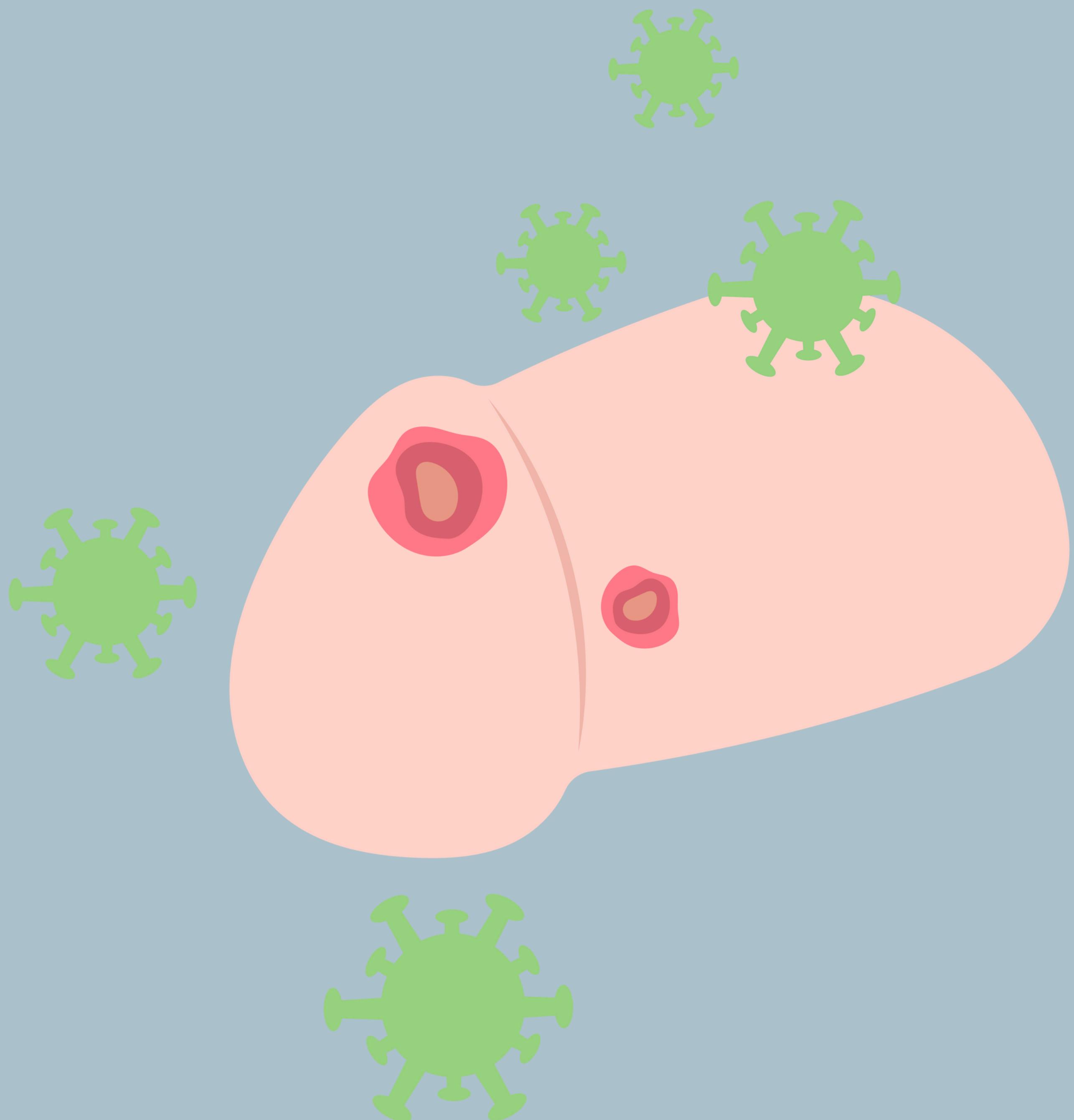
Tabagismo

Inatividade física

Uso nocivo de álcool

Alimentação não saudável

Doenças sexuais



4.4 IST's prevalentes

As infecções sexualmente transmissíveis (IST's) são consideradas, no Brasil, questão de saúde pública por sua recorrência na clínica médica. IST's podem ser causadas por diferentes agentes, tais como: vírus, bactérias e microorganismos.

Mas de quais formas a infecção pode ocorrer?

- Contato sexual (oral, vaginal, anal): sexo sem o uso de preservativo masculino ou feminino com indivíduo infectado.
- Contágio não sexual: contato com feridas (pele não íntegra) e secreções corporais infectadas (sangue, sêmen, secreções vaginais e leite materno).

Em seus diferentes tipos, as ISTs podem se manifestar através de diferentes formas e locais - em áreas mais características (anogenital), como também em outras partes do corpo (olhos, por exemplo). Por isso, é muito importante a busca ao serviço de saúde diante de qualquer sinal e sintoma.

São exemplos de algumas das Infecções sexualmente transmissíveis mais recorrentes: Herpes genital, HPV, Hepatite B, Sífilis, HIV, Gonorreia e Clamídia. A investigação para o diagnóstico pode ser feita por meio do exame físico, teste rápido e exames adjacentes solicitados para confirmação (sangue, urina).



O uso de preservativo durante a relação sexual é o melhor método para se proteger!

Direitos sexuais e reprodutivos



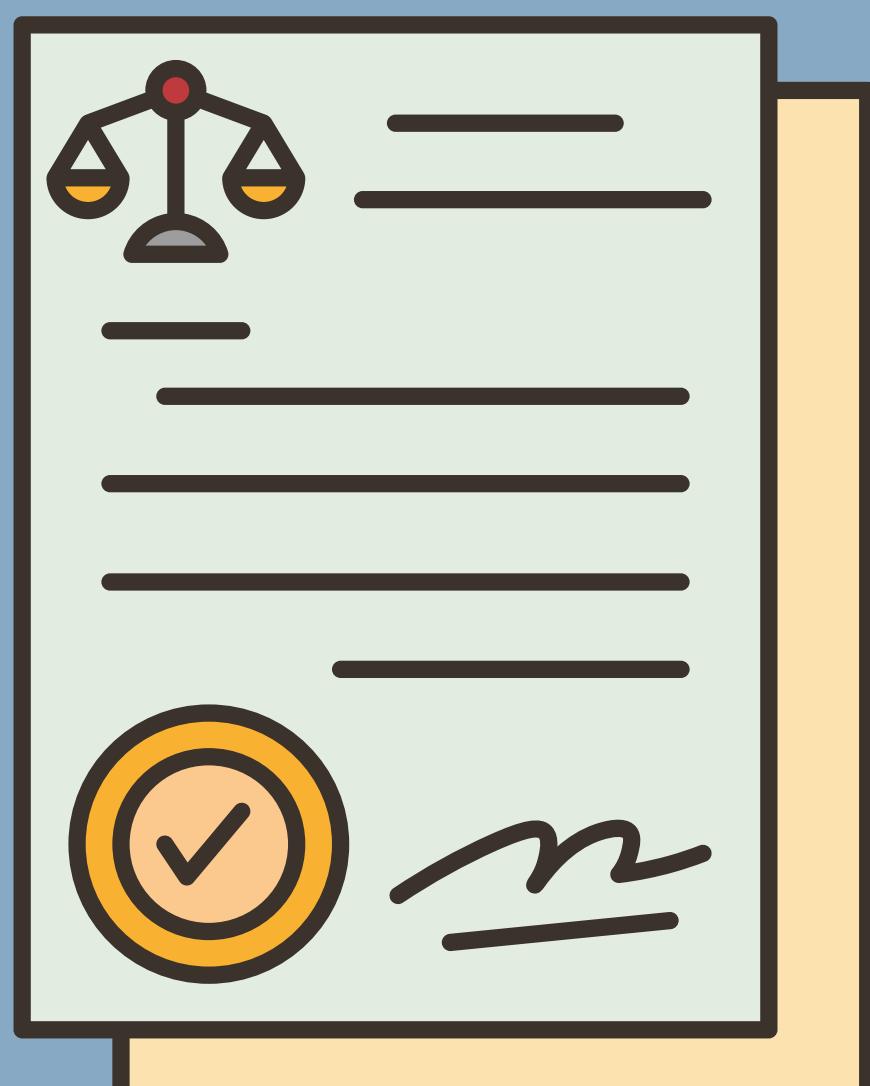
4.5 Saúde reprodutiva

Direitos reprodutivos:

Asseguram o papel de agente ativo do individuo no processo de saúde em questão reprodutiva, garantindo o acesso a informação acerca dos meios para o exercício saudável da sexualidade e reprodução.

Direitos sexuais:

Todos os indivíduos são livres para exercer sua sexualidade e orientação sexual de modo seguro, sem discriminações - sendo relações consentidas e asseguradas legalmente.



A Constituição Federal de 1988 configura, em seu Art. 196, saúde em sua totalidade como um direito inerente a todos e um dever do Estado.

Capítulo 5

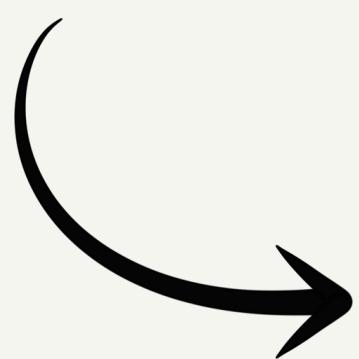
Paternidade e cuidado



5. Paternidade e cuidado

PATERNIDADE

Trata-se da responsabilidade do pai na participação ativa na educação, desenvolvimento emocional e social do filho. Isso inclui estar presente nas diversas fases da vida, estabelecer um envolvimento e contato afetivo além do sustento material



ALGUNS PRINCÍPIOS DA PATERNIDADE RESPONSÁVEL

- I- Ser um bom exemplo
- II- Estar presente e ser participativo ativamente na vida dos filhos
- III- Ser compreensivo com as falhas, educando de forma adequada em vez de aplicar punições desproporcionais
- IV- Equilibrar boa proximidade sem perder autoridade
- V- Respeitar o desenvolvimento de aprendizagem e emocional
- VI- Fornecer direitos básicos identificando as demandas da criança



IMPACTOS DA PATERNIDADE

NÃO EXERCIDA

- **PROCESSO DE ESTRESSE CRÔNICO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO**
- **QUEDA NA AUTOESTIMA DA CRIANÇA**
- **REBELDIA E PROBLEMAS DE AUTORIDADE NA ADOLESCÊNCIA**
 - **SENTIMENTO DE CULPA**
 - **TIMIDEZ COM DIFICULDADE DE EXPRESÃO**
- **SURGIMENTO DE TRANSTORNO DE PERSONALIDADE**

5. Paternidade e cuidado

você sabia?



No Brasil a licença paternidade após nascimento do bebê é, na maioria dos casos, de apenas cinco dias em determinados estados, para cargos públicos, sendo, fundamental para que o papel dos homens em relação às responsabilidades familiares e a prestação de cuidados seja promovida e reconhecido

AGOSTO É O MÊS DE VALORIZAÇÃO DA PATERNIDADE

Com objetivo de promover o engajamento dos homens nas ações de planejamento reprodutivo, no acompanhamento do pré-natal, do parto e do pós-parto de suas parceiras e nos cuidados no desenvolvimento da criança, com a possibilidade real de melhoria na qualidade de vida.

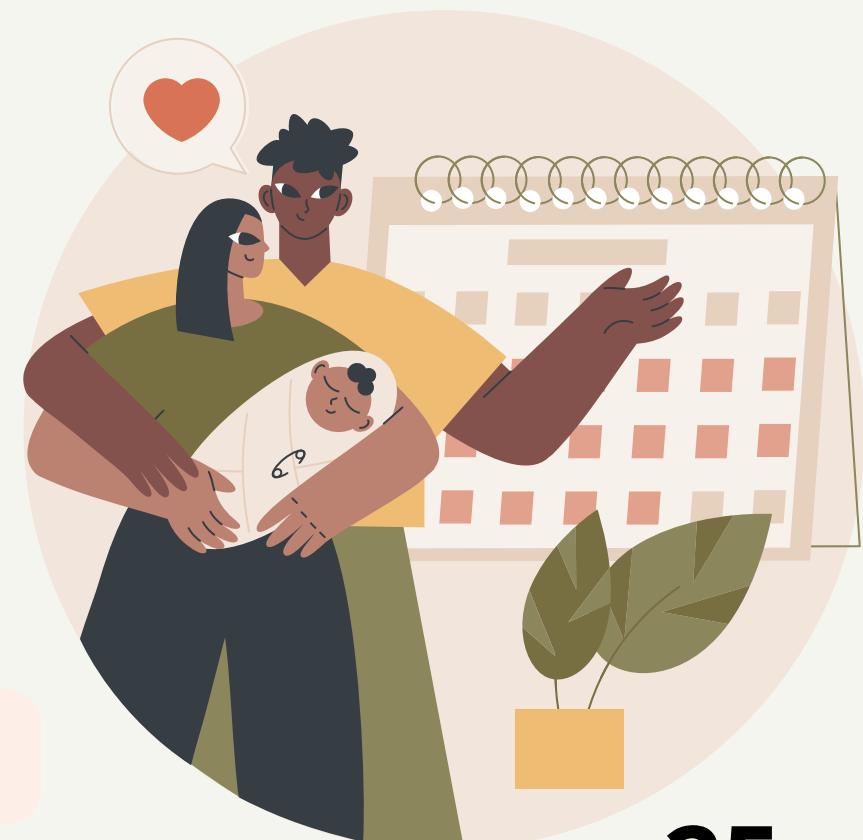


Pai
sua presença faz a diferença no
PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

Você deve:

- ◆ Participar nas consultas de planejamento reprodutivo e pré-natal
- ◆ Fazer testes rápidos para sífilis, HIV e hepatites B e C
- ◆ Conhecer e utilizar métodos contraceptivos

Cuidar-se bem e sempre busque a orientação de um profissional de saúde



Capítulo 6

Saúde Mental



6. Saúde mental



A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos individualmente. Trata-se de uma rede de fatores relacionados

De Acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.



você sabia?

METADE DE TODAS AS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL COMEÇAM AOS 14 ANOS DE IDADE, MAS A MAIORIA DOS CASOS NÃO É DETECTADA NEM TRATADA

DETERMINANTES DE SAÚDE MENTAL

- Adoção de padrões de sono saudáveis;
- Exercícios regulares;
- Aprender a administrar emoções
- Desenvolvimento de enfrentamento, resolução de problemas;

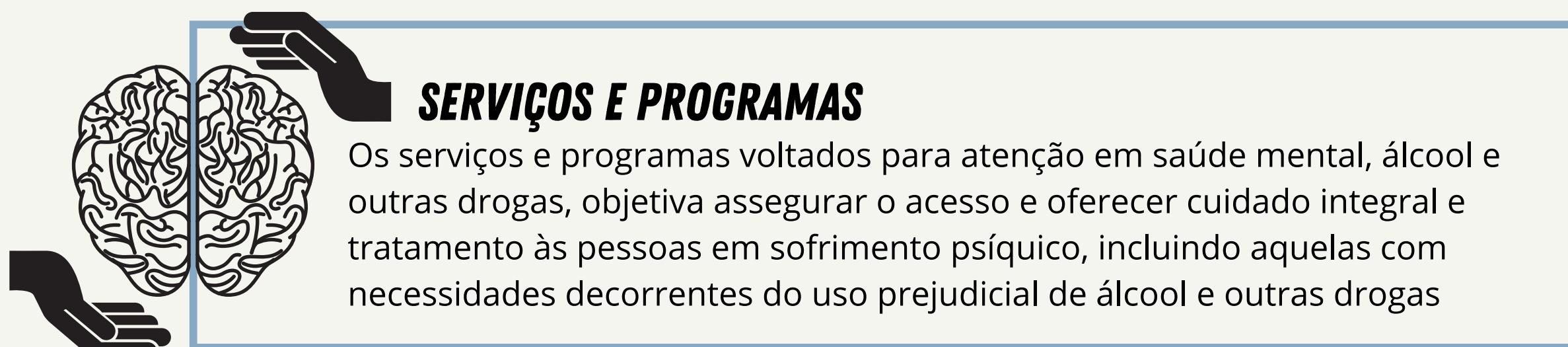
FATORES DE RISCO PARA SAÚDE MENTAL

- Violência sexual e problemas socioeconômicos;
- Discriminação ou exclusão;
- Falta de acesso a serviços de qualidade;



O bem-estar de uma pessoa não depende apenas do aspecto psicológico e emocional, mas também da saúde física, apoio social, condições de vida. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é também determinada pelos aspectos sociais, ambientais e econômicos

6. Saúde mental



SERVIÇOS E PROGRAMAS

Os serviços e programas voltados para atenção em saúde mental, álcool e outras drogas, objetiva assegurar o acesso e oferecer cuidado integral e tratamento às pessoas em sofrimento psíquico, incluindo aquelas com necessidades decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas

ONDE ENCONTRAR?

O atendimento em CAPS pode ser iniciado por escolha própria (quando o usuário/a procura diretamente) ou por meio de encaminhamento proveniente de outros serviços da rede de saúde ou de setores interligados, como Assistência Social, Educação, Justiça e outros.

É crucial compreender que a recuperação e o controle de condições de saúde mental é possível.



DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL

- Antes de tudo, conheça a si mesmo**
- Reforce laços que são benefícios para si**
- Estabeleça uma rotina**
- Desconecte-se do celular**
- Realize exercícios físicos e se alimente bem**
- Não hesite em procurar ajuda!**

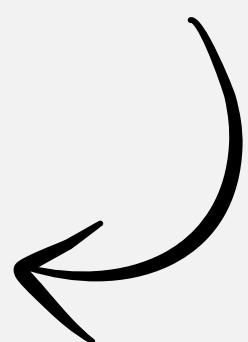
REDES SOCIAIS

Siga as nossas Redes Sociais!

Não perca nenhuma novidade ou atividade!

Acompanhe nossas atualizações e fique sempre informado.

NOSSOS ENDEREÇOS



@eecmb_unirio



@laesmn_unirio



@eeapunirio



@institutonelsoncarneiro

Referências:

HADDAD, H.; MARIA, J.; VISCONTI, A. **Anatomia E Fisiologia Do Sistema Reprodutor Masculino.** [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://midia.atp.usp.br/plc/plc0024/impressos/plc0024_01.pdf>.

Sistema reprodutor masculino. Disponível em: <<https://www.biologianet.com/anatomia-fisiologia-animal/sistema-reprodutor-masculino.htm>>.

MEDPREV. **Entenda a importância da higiene íntima masculina.** Disponível em: <<https://medprev.online/blog/prevencao/a-importancia-da-higiene-intima-masculina/>>.

SAUDEMANUELBARROSO. **Higiene íntima masculina pode evitar infecções e câncer se feita de forma adequada.** Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2022/10/17/higiene-intima-masculina-pode-evitar-infecoes-e-cancer-se-feita-de-forma-adequada/#:~:text=%E2%80%9CA%2520higieniza%C3%A7%C3%A3o%2520tamb%C3%A9m%2520deve%2520ser>>. Acesso em: 8 jul. 2024.

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental#:~:text=Ela%20%C3%A9%20uma%20rede%20de,e%20contribuir%20com%20a%20comunidade>

<https://primeirainfancia.org.br/noticias/mes-de-valorizacao-da-paternidade-e-celebrado-em-agosto/>

<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/view/28743/23329>

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de Saúde do Homem para o Agente Comunitário de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_saude_homem_agente_comunitario_saude.pdf. Acesso em: 20 jun. 2024;

BRASIL. Ministério da Saúde. IST - Infecções Sexualmente Transmissíveis. Governo do Brasil, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/ist>. Acesso em: 9 jul. 2024;

BRASIL. Ministério da Saúde. IST: saiba quais são os principais sintomas e formas de prevenção. Governo do Brasil, fevereiro de 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/fevereiro/ist-saiba-quais-sao-os-principais-sintomas-e-formas-de-prevencao#:~:text=IST%3A%20saiba%20quais%20s%C3%A3o%20os%20principais%20sintomas%20e%20formas%20de%20preven%C3%A7%C3%A3o%20>. Acesso em: 9 jul. 2024;

O Men's. IST: Entenda o que são e como se prevenir. O Men's, 2023. Disponível em: <https://omens.com.br/blog/sexualidade/ist/>. Acesso em: 9 jul. 2024;

BRASIL. Ministério da Saúde. Dados de morbimortalidade masculina no Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/dados_morbimortalidade_masculina_brasil.pdf. Acesso em: 9 jul. 2024;

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Senado Federal, 1988. Art. 196. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 9 jul. 2024.