

Saúde integral do homem

BOLETIM
INFORMATIVO

6

HOMEM! CUIDE DA SUA SAÚDE!

DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE:

Procure os serviços de saúde para se prevenir



Consuma alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes



Use preservativo nas relações sexuais

Não use a violência para lidar com as situações da sua vida

Pratique exercícios físicos com regularidade

Cultive bons hábitos de higiene pessoal



Evite consumir bebidas alcoólicas e outras drogas.

Evite fumar

Peça ajuda quando se sentir sobrecarregado por alguma situação de estresse.

Converse sobre seus problemas e preocupações com sua(seu) parceira(o), familiares, amigos, profissional de saúde

Siga as orientações e os tratamentos recomendados pelos profissionais de saúde



Projeto Educação Popular, Equidade e Saúde:
Capacitação e Mobilização de Atores Sociais
para Fortalecimento do SUS





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

Você sabia que o Ministério da Saúde possui uma política de saúde para você: a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (Pnaish)!

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

Muitas doenças podem ser evitadas se você procurar 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! Se você é adolescente, também pode procurar uma unidade de saúde, para tirar dúvidas, buscar preservativo, agendar consultas e realizar outras ações de saúde, sozinho ou acompanhado dos pais/responsáveis, ou ainda de alguém de sua confiança.

CÂNCER DE MAMA MASCULINO

Pouca gente sabe, mas homens também desenvolvem o tumor de mama. Geralmente, esse tipo de câncer acomete homens de idade mais avançadas, sendo mais frequente na faixa etária de 50 e 60 anos e, assim como nas mulheres, o quanto antes o tumor for identificado, maior a possibilidade de cura.

POR QUE OS HOMENS MORREM MAIS CEDO DO QUE AS MULHERES?

- Acreditam que "homem que é homem corre riscos e não adoce".
- Açam que cuidado é demonstração de fragilidade e responsabilidade apenas das mulheres.
- Estão mais expostos aos acidentes de trânsito e de trabalho.
- Consomem álcool e outras drogas com maior frequência.
- Têm dificuldades de expressar seus problemas e preocupações.
- Estão envolvidos na maioria das situações de violência.
- Não se alimentam adequadamente.
- Se expõem mais às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), como HIV, sífilis e hepatites.

