



SAÚDE DO HOMEM

A saúde do homem deve ser cuidada de forma plena, considerando sua integridade física, mental, observando as diferentes expressões de masculinidade e respeitando a diversidade de gênero, orientação sexual, etnia, cultura e religião.

ALGUMAS MUDANÇAS NO DIA A DIA PODEM TRAZER MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SUA SAÚDE! VAMOS INVESTIR NELAS?

Podemos começar com a escolha de uma alimentação mais natural, optando por consumir mais frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, carnes, ovos e leites. Preferindo preparações feitas em casa, com temperos naturais.

Aproveite as oportunidades para se movimentar: dançar, jogar futebol e brincar em família, por exemplo, são ótimas opções. Praticar uma atividade física regularmente também é importante, escolha uma que lhe proporcione prazer!

MUITAS DOENÇAS PODERIAM SER EVITADAS SE OS HOMENS PROCURASSEM MAIS OS SERVIÇOS DE SAÚDE.

Os homens apresentam maiores riscos de contrair algumas doenças, por não se preocuparem com sua saúde e acharem que nunca vão adoecer.

Geralmente, os homens só buscam os serviços de saúde quando estão com algum problema em estágio avançado.



Atenção!

Cigarro de palha e Narguilés não são produtos naturais e causam os mesmos danos à saúde que outros produtos que contém tabaco. Parar de fumar não é fácil, mas com ajuda profissional é possível.

Fique de olho! O consumo diário pode estar associado à diversos tipos de câncer. Se o consumo é abusivo, estará associado às violências, ao suicídio e aos acidentes de trânsito, além de causar dependência química e outros problemas de saúde como, cirrose, pancreatite, demência, desnutrição, hipertensão arterial e infarto.

Se desejar ter uma vida feliz, prazerosa e com mais saúde, o **SUS** pode te apoiar nessa mudança.

DIÁLOGO E SAÚDE DO HOMEM

A conversa é uma forma importante de cuidar da sua saúde, da saúde dos seus parentes e da saúde dos seus amigos.

Compartilhe informações sobre a prevenção contra doenças e sobre a adoção de hábitos saudáveis.

A saúde do homem deve ser cuidada de forma plena, considerando a integridade física, mental e moral.

Informe-se. Procure os serviços de saúde!

CUIDE DA SUA SAÚDE.

NESSA HISTÓRIA, VOCÊ É O PERSONAGEM PRINCIPAL.

www.saude.mg.gov.br/saudedohomem