Você sabia que, no Brasil, os homens vivem em média 7,1 anos a MENOS do que as mulheres e que a expectativa de vida da população masculina é 72,2 anos e da feminina é 79,3?

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

- Acreditam que 'homem que é homem corre riscos e não adoece'.
- Acham 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.

OUVIDORIA SUS

161

DISQUE SAÚDE 136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

SBU

Sesc

PREFEITURA RIO DAS OSTRAS

SUBSECRETARIA DE ATENÇÃO BÁSICA E VIGILÂNCIA À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS DE SAÚDE Tel. : (22) 2771 6272
ouvidoriasauderiodasostras@gmail.com

SUS MINISTÉRIO DA SAÚDE GOVERNO FEDERAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SAÚDE INTEGRAL DO HOMEM

Mata — SAS — 01/12/2019 — Editora MS/CGDI

HOMEM!

CUIDE DA SUA SAÚDE!

DA INFÂNCIA
À VIDA ADULTA
E VELHICE!

HOMENS

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.

DICAS PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE:

Procure os serviços de saúde para se prevenir.

Pratique exercícios físicos com regularidade.

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

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

Cultive bons hábitos de higiene pessoal.

Consuma alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes.

Evite consumir bebidas alcoólicas e outras drogas.

Evite fumar.

Siga as orientações e os tratamentos recomendados pelos profissionais de saúde.

Use preservativo nas relações sexuais.

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