

A *Campanha Novembro Azul* pode dividir diferentes opiniões entre profissionais e órgãos da saúde, mas uma coisa eles têm em comum, a consciência sobre a importância da *saúde do homem*.

E... aproveitando o momento, é preciso lembrar que o homem:

*Não é super-homem
Tem suas fragilidades
Sofre e adoece*

E como tal, merece todos os cuidados, seja na sua fase de criança, jovem, adulto e idoso.

Por isso, o **SAST** está aqui com um olhar especial para todos os homens, chamando atenção para os cuidados que não devem ser ignorados ao longo da vida.

Mas, antes disso...

Mude alguns pensamentos, como:



br.pinterest.com

“-quem procura, acha!”

“-Homem tem que ser forte, homem não chora!”

E mude para...

Quem procura, talvez possa achar e o quanto antes tratar!

Homem que reconhece suas fragilidades, sabe pedir ajuda.



br.freepik.com

Dito isto, vamos desconstruir esses pensamentos e ficar de  ***na saúde...***

Tenha cuidado com a sua higiene corporal. E não se esqueça de lavar e secar bem as partes íntimas.



wordpress.com



assai.com.br

Busque uma alimentação mais saudável. Beba bastante água e não fique muito tempo sem comer.

Evite ou abandone vícios, como: o consumo elevado de álcool e uso do cigarro. Não faça do casual, uma rotina.



dr.fabianochaves.com.br



blogeducacaoofisico.com.br

Pratique atividade física de maneira regular... comece pelo menos com duas vezes na semana para criar o hábito. A caminhada é sempre muito bem-vinda.

Cuide da sua pele, não exponha ao Sol por tempo prolongado sem nenhuma proteção. Use protetor solar.



pedrapitanga.com.br



blogdowagnergil.com.br

Proteja-se nas relações sexuais, fazendo o uso da camisinha. Muitas infecções sexualmente transmissíveis podem ser evitadas, desde as mais simples de tratamento como as mais graves e incuráveis.

Agende as consultas médicas de maneira preventiva, e sempre que sentir ou perceber que algo não vai bem. Casos de Câncer na família e outras doenças em que o fator genético possa contribuir para o seu surgimento, podem ser alertas para buscar orientações de saúde e entender o melhor momento de realizar determinados exames.



vivacesaude.com.br

Cuide sempre da sua mente e do seu emocional. Busque atividades que lhe dão prazer (passeio, esporte, leitura, cinema, jogos, relações de amizade...).



revistabula.com



stockphoto.com

Não se esqueça também do tempo e qualidade do sono. Um bom período de sono, renova as nossas energias e nos dá mais disposição para o outro dia. Procure ajuda caso apresente dificuldades para dormir.

O trabalho pode ter um sentido diferente para cada pessoa, mas independente do prazer e satisfação que possa trazer, ele pode vir acompanhado de muito estresse. Então, tente encontrar um equilíbrio entre o trabalho e os seus outros afazeres. Respeite os horários e organize melhor sua rotina.



br.freepik.com



br.pinterest.com

E apesar dos momentos difíceis aos quais todos nós estamos e estaremos sempre sujeitos, procure sorrir mais e viver melhor a vida. Esteja próximo daqueles que você ama e que te fazem bem.

Por último e não menos importante, em tempos de pandemia do novo Coronavírus, vale lembrar sobre a necessidade do uso de máscara toda vez que precisar sair de casa, a higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool gel; e claro, evitar sempre aglomeração.



br.freepik.com