

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](https://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](http://dr.fabianochaves.com.br)



[blogeducacaofisica.com.br](http://blogeducacaofisica.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](http://pedrapitanga.com.br)



[blogdowagnergil.com.br](http://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](http://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](http://revistabula.com)



[stockphoto.com](http://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

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas - PROGEPE  
Divisão de Promoção à Saúde - DPS  
Setor de Atenção à Saúde do Trabalhador - SAST