MASCULINIDADE E SAÚDE DO HOMEM

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

Pequenas atitudes podem fazer uma grande diferença para a sua saúde. Uma alimentação balanceada, à base de frutas, legumes, verduras e cereais, atividades físicas regulares e visitas frequentes aos serviços de saúde são muito importantes para uma vida mais saudável e feliz. Converse com seus amigos e amigas e faça a sua parte: cuide bem de você.

saude.mg.gov.br/saudedohomem

SUS +SAÚDE MINAS GERAIS DIÁLOGO EQUILÍBRIO TRABALHO

O SEMPRE É O MOMENTO IDEAL PARA **CUIDAR DA SUA SAÚDE**

Muitas doenças poderiam ser evitadas se os homens procurassem mais os serviços de saúde.

Os homens apresentam maiores riscos de contrair algumas doenças que podem ser fatais, por não se preocuparem com sua saúde e acharem que nunca vão adoecer. Geralmente, os homens só buscam o serviço de saúde quando estão com algum problema em estágio avançado.

Ter uma alimentação pouco saudável e uma vida sedentária, estar obeso e consumir drogas, álcool e cigarro são fatores de risco para doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Adotar hábitos saudáveis de vida contribui para a prevenção e a promoção da saúde.

PREVINA-SE
CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens. **Histórico familiar de pai ou de irmão com câncer de próstata antes dos 60 anos** de idade é um fator que pode aumentar o risco de desenvolvimento da doença em relação à população masculina.

O DIAGNÓSTICO PRECOCE
PRESERVA O SEU FUTURO

Quanto antes o câncer de próstata for identificado, maiores as chances de cura.
Por isso, fique atento aos sintomas:

urinar com frequência e pouco de cada vez;

dificuldade para urinar;

presença de sangue na urina ou no sêmen.

CÂNCER DE TESTÍCULO

O câncer de testículo corresponde a 5% do total de casos de câncer entre os homens. Os principais sintomas podem ser: **aparecimento de um caroço duro e pequeno, podendo ser sem dor; aumento ou diminuição dos testículos; aparecimento de sangue na urina.**

CÂNCER DE PÊNIS

O câncer de pênis é um tumor que, se não for diagnosticado a tempo, pode ocasionar a amputação do pênis. **Em caso de sintomas como caroços, feridas que não cicatrizam, vermelhidão e coceira prolongada no pênis, procure o serviço de saúde.**

LEMBRE-SE: A HIGIENE É A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO.

PRÉ-NATAL DO PARCEIRO

É muito importante a participação do parceiro no acompanhamento do pré-natal, no parto e pós-parto, com o objetivo de criar ou fortalecer o vínculo do futuro pai/parceiro com seu(sua) filho(a) e parceira.

OUTRAS DICAS PARA O HOMEM
VIVER MAIS E MELHOR:

- evite situações de violência;
- seja cuidadoso na direção e, se beber, não dirija;
- faça o controle com frequência da pressão arterial, glicemia e colesterol;
- fique livre do cigarro;
- coma frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais;
- pratique atividades físicas regularmente;
- previna-se contra as infecções sexualmente transmissíveis: use camisinha.

2017 **2018**

NOVEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JANEIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEVEREIRO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARÇO

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ABRIL

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAIO

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

JUNHO

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULHO

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SETEMBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OUTUBRO

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			