

Construímos juntos

**Neste mês
dos pais, um
lembrete:
sua saúde
também
merece um
lugar na
sua rotina**

De modo geral, os homens ainda procuram menos os serviços de saúde e realizam menos acompanhamento preventivo do que as mulheres.



**Cuidar da
própria saúde
também é uma
forma de cuidar
de quem está ao
seu lado.**



Dados da **Pesquisa Nacional de Saúde** (PNS) de 2019, realizada pelo IBGE, mostram que os homens ainda procuram menos os serviços de saúde e realizam acompanhamento preventivo com menor frequência do que as mulheres.

Entre os entrevistados, 69,4% dos homens haviam consultado um médico nos 12 meses anteriores à pesquisa, contra 82,3% das mulheres.



Por que esse cuidado ainda fica para depois?

A rotina corrida, o receio de receber um diagnóstico ou até a ideia de que procurar ajuda é sinal de fragilidade podem afastar os homens dos cuidados preventivos.

Mas cuidar da saúde não precisa começar quando surge um problema.

Alguns cuidados fazem diferença ao longo dos anos



Manter consultas de rotina;

Realizar os exames indicados pelos profissionais de saúde;

Praticar atividades físicas regularmente;

Ter uma alimentação equilibrada;

Prestar atenção à saúde emocional.

Pequenos cuidados hoje podem contribuir para mais autonomia e qualidade de vida no futuro.



Uma vida mais saudável amplia as possibilidades de viver bem cada fase.

E isso inclui chegar à aposentadoria com disposição para aproveitar o tempo, acompanhar o crescimento dos filhos e netos, cultivar relações, descobrir novos interesses e realizar projetos.

**Não espere um sintoma
aparecer para começar
a cuidar de si.**



A prevenção é uma forma de construir o futuro e de continuar presente, ativo e próximo das pessoas e dos projetos que fazem parte da sua história.

**Neste mês
dos pais, fica
um convite:**

**Que tal colocar
a própria saúde
na lista de
prioridades?**

Cuidar de si hoje também é uma
maneira de estar presente nas
histórias que ainda estão por vir.