

## Para uma vida saudável

- Beber e dirigir não combina. Por isso, não dirija se tiver ingerido bebida alcoólica e evite caronas ao perceber que o motorista está alcoolizado. Acidentes de trânsito provocados por álcool constituem uma triste estatística, muitas vezes com consequências graves ou, até mesmo, morte. Boa parte desses acidentes envolvem homens jovens.
- Pratique exercícios físicos, regularmente. Convide os amigos e movimente-se! Faça uma caminhada, ande de bicicleta, brinque com as crianças... o importante é não ficar parado.
- A verificação periódica da pressão detecta a hipertensão arterial, evitando, desta maneira, possíveis complicações, como derrame, infarto, problemas renais, aneurismas, etc.
- Use sempre camisinha. Previna-se de doenças sexualmente transmissíveis (DST's), tais como Aids, sífilis, gonorréia, entre outras.
- Previna-se da osteoporose. Insira alimentos ricos em cálcio na sua dieta e se exponha ao sol todos os dias, de 10 a 15 minutos, antes das 10h e após às 16h, para fixar e ativar a vitamina D, responsável pela absorção do cálcio no organismo.
- Faça uma refeição balanceada. Uma dieta rica em alimentos saudáveis contribui para uma melhor qualidade de vida e previne a obesidade.
- Consulte seu médico de confiança e verifique sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e glicose, a medida da sua circunferência abdominal e seu índice de massa corpórea (IMC).

### Veja como o controle de fatores de risco diminui as chances de ocorrência das doenças cardiovasculares (DCV'S):

#### Controlar o colesterol

Menos 20% de risco de derrame  
Menos 25% de risco de morte  
Menos 33% de risco de infarto

#### Controlar a pressão arterial

Menos 15% de risco de infarto  
Menos 42% de risco de derrame

#### Parar de fumar

Menos 50% de risco de infarto  
Menos 70% de risco de morte

#### Perder peso e praticar exercícios físicos

Menos 25% de risco de diabetes

# Novembro

## Mês da saúde do homem

# Eles são

a força	a segurança	
filhos	pais	avôs
o carinho	o abraço	o zelo
e precisam de cuidado  
como cada um de nós.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

  
**CAIXA**  
DOS ADVOGADOS DO PARANÁ

  
**PARANÁ**

**Unimed**  
Paraná



Infância  
até 12 anos

- **Hábitos alimentares:** a formação e maturação do paladar inicia-se nesta fase, por isso os pais devem ficar atentos ao que oferecem aos filhos, pensando nos reflexos dessa dieta nas fases seguintes.

- **Cuidados com a pele:** o protetor solar e os hidratantes corporais são grandes aliados, consulte o seu médico para identificar o melhor produto para o seu tipo de pele.

- **Cuidados com o corpo:** na primeira infância é importante ficar atento a fimose e aos cuidados com a bolsa escrotal. Além disso, as primeiras orientações sobre as mudanças corporais devem acontecer ano a ano. Oriente seu filho e peça apoio de um profissional da saúde, se achar necessário.



Adolescência  
entre 13 e 18 anos

- **Cuidados com o corpo:** a pele costuma ser mais espessa nos meninos e com maior tendência à acne, por isso atente para aumento da ingestão hídrica e da higiene da pele com sabonete neutro.

- **Hábitos alimentares:** os cuidados com a saúde para evitar problemas futuros, como altos níveis de triglicérides e colesterol, devem ser reforçados, e as atividades físicas devem fazer parte da rotina de vida, pois elas são grandes aliadas na prevenção de doenças cardiovasculares. Nesta fase, é fundamental para o adolescente masculino a alimentação com fonte de proteínas.

- **Educação sexual:** as orientações sobre a evolução e desenvolvimento sexual devem ser intensificadas, e a necessidade do uso de camisinhas e demais métodos de prevenção de doenças sexuais transmissíveis devem estar muito claras.



Fase adulta  
entre 19 e 50 anos

- **Cuidados com o corpo:** o acompanhamento médico deve ser programado de acordo com o seu perfil e histórico familiar, e a visita ao seu médico não deve ocorrer apenas na presença da doença ou de dor. Alguns acompanhamentos específicos para prevenção de doenças devem ser iniciados.

- **Calvície:** de acordo com os dermatologistas, 80% dos homens são afetados. Muitas vezes, é um processo normal que não implica em tratamento. Se incomodá-lo, converse com seu médico a respeito.

- **Atividades físicas:** se o hábito da atividade física não foi incorporado na adolescência, talvez seja a hora de fazê-lo, pois o sedentarismo, aliado aos fatores de risco cardiovasculares, é a porta de entrada para oportunizar doenças crônicas. Então, cuide-se! Procure a sua equipe de saúde, converse com o seu médico e enfermeira, estabeleça metas alimentares com a sua nutricionista e programe uma agenda de atividades físicas.



O melhor da idade...

Nesta fase, há um conjunto de fatores que merecem acompanhamento e adequações. Atente para cada item descrito abaixo e conte com seu médico e equipe de saúde para apoiá-lo, indicando as melhores ações de saúde:

- **Hormônios:** irritabilidade e enfraquecimento muscular são sintomas desencadeados e sentidos com a queda dos níveis de testosterona.

- **Exames de controle e preventivos:** de acordo com o seu perfil de saúde, há um conjunto de exames que devem ser realizados esporadicamente, para prevenção e diagnóstico precoce de doenças cardiovasculares, neoplásicas, entre outras, converse com seu médico.

- **Lazer:** as atividades em família, com os amigos e até mesmo sozinho, são momentos essenciais para a saúde. Busque atividades que remetam prazer, bem-estar e felicidade. Viver em plenitude é o grande segredo da fase da melhor idade!