

## Saúde do Homem em foco

A chegada do dia do pai se aproxima e além de parabenizar os servidores pais pelo seu importante papel na família e na sociedade, o NAS traz algumas informações acerca da saúde masculina e da importância do autocuidado no homem.

Estudos apontam que os homens, em geral, padecem mais de condições crônicas de saúde do que as mulheres e dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2019 mostram que os homens brasileiros vivem, em média, 7 anos a menos que as mulheres. Isso se deve, ao menos em parte, ao fato de buscarem menos as consultas médicas e terem maior exposição a fatores de risco para doenças como tabagismo e consumo alcoólico excessivo.

Diante da importância do assunto e da necessidade de medidas para mudança dessa realidade, o Ministério da Saúde implementou em 2009 [a Política Nacional de Atenção Integral a Saúde do Homem](#), com objetivo de melhoria das condições de saúde da população masculina brasileira.

Com o intuito de contribuir para a saúde dos homens que compõem o corpo funcional do TRF5 destacamos algumas ações que, se adotadas, poderão impactar na melhora da qualidade de vida e na promoção de um envelhecimento saudável, segue elas:

- Adotar bons hábitos de vida como manter uma alimentação saudável, praticar exercícios físicos regularmente, manutenção adequada do peso corporal, evitar consumo excessivo de bebidas alcoólicas, não fumar e cuidar da saúde mental, como parte de rotina de autocuidado;
- Realizar consultas médicas regulares com objetivo de acompanhar o seu estado saúde, a fim de prevenir doenças e/ou detectá-las em estágios iniciais, permitindo um tratamento precoce, com mais chances de sucesso;
- Realizar os exames preventivos indicados para sua faixa etária conforme orientação médica e manter cartão de vacinação atualizado.

Como a realização do Exame Periódico de Saúde pode lhe ajudar? A equipe médica do NAS solicita exames indicados para sua faixa etária, analisa o resultado dos mesmos, faz exame físico incluindo a medida da pressão arterial, realiza encaminhamentos para especialistas, caso necessário, e fornece orientações preventivas individualizadas para a sua saúde. Isso porque contribuir para preservação de sua saúde é nossa principal preocupação.

Para maiores informações sobre Saúde do Homem recomendamos a leitura do texto do Ministério da Saúde através do link: <https://bvsms.saude.gov.br/saude-do-homem-prevencao-e-fundamental-para-uma-vida-saudavel-2/>

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto e reitera o convite de vir fazer o seu exame periódico conosco.

Atenciosamente.

Equipe Médica do NAS/TRF5