

# Saúde do Homem

Conhecer e prevenir:  
sua saúde nas suas mãos.



**Unimed** |   
Belo Horizonte

A Unimed-BH oferece soluções para que você sempre viva com saúde. Por isso, preparamos este material com informações importantes para você se cuidar. Fique atento às pequenas atitudes que podem deixar o seu dia a dia mais saudável!

E não se esqueça: você pode contar sempre com a gente. No site **unimedbh.com.br** ou pelo **4020-4020**, você encontra informações sobre nossos Grupos de Promoção da Saúde. Um deles pode ser o que você precisa para viver cada vez melhor.

# Pare e olhe para você

Diante do cenário atual da COVID-19, é importante cuidar da nossa saúde mental. Por isso, separamos algumas dicas para que você possa passar por este momento de forma leve.

- **Procure relaxar alguns minutos por dia.** Priorizar atitudes para aliviar o estresse é fundamental para tornar o cotidiano mais leve e promover o equilíbrio físico e mental.
- **Aproveite melhor o seu tempo.** Ouça boa música, faça um curso on-line, leia aquele livro esquecido ou assista àquela série que recomendaram. Aproveite o tempo disponível!
- **Crie uma rotina.** Estabeleça um horário para acordar e para fazer cada coisa do seu dia. Vista-se com roupas confortáveis e crie um ambiente agradável para realizar suas atividades. Também é importante se alimentar nos horários que você já estava acostumado.
- **Cuidado com o excesso de informações!** Tente não ficar conectado o tempo todo. Evite o uso de telas durante as refeições e desconecte-se de 1 a 2 horas antes de dormir.

# Priorize-se

- Encare as situações de forma positiva.
- Planeje e organize bem o seu tempo.
- Valorize suas necessidades emocionais.
- Leve a vida com mais leveza.
- Aproveite o presente.
- Priorize sua saúde! Mesmo em tempo de isolamento, se precisar, procure seu médico.



# Alimentação Saudável

- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- Prefira uma dieta equilibrada, rica em frutas, cereais, verduras e legumes.
- Evite o consumo de alimentos gordurosos, como frituras e carnes com gordura aparente.
- Reduza o consumo de sal e tire o saleiro da mesa.
- Evite o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar.
- Beba pelo menos dois litros (de seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Aprecie sua refeição: coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Faça das refeições um momento de encontro com a família e os amigos.

Qualidade de vida é o que conseguimos com pequenos cuidados que trazem melhorias para o nosso bem-estar físico, psicológico e emocional. **Cuidar da saúde é um excelente começo!**



# Atividade física

- A prática de atividade física reduz o risco de morte por doenças cardíacas. Mudanças de hábito nem sempre são fáceis, mas podem fazer grande diferença.
- Exercite-se pelo menos 150 minutos por semana (por exemplo, 30 minutos de atividade, pelo menos 5 vezes por semana).
- Prefira sempre as escadas ao elevador.
- Faça algumas atividades domésticas, como ajudar na limpeza da casa e cuidar do jardim.
- Leve seu cachorro para passear.
- Estacione o carro a uma distância maior do seu destino para que você possa caminhar.
- Use protetor solar para realizar atividades ao ar livre, com roupas leves e calçados adequados.
- Inicie os exercícios de maneira gradual.
- Respeite o seu ritmo e não desanime.

# Vacinação

Vacinar-se é a melhor forma de se proteger de uma variedade de doenças graves e de suas complicações. As principais vacinas indicadas para adultos são:

*Vacina tríplice bacteriana: difteria, tétano e coqueluche do tipo adulto / Vacina da hepatite B / Vacina contra a pneumonia / Vacina da febre amarela / Vacina da gripe / Vacina contra o HPV / Vacina contra herpes zoster / Vacina contra catapora / Vacina tríplice viral: sarampo, caxumba e rubéola / Vacina da dengue*

Consulte seu médico para saber quais vacinas são recomendadas para você!

# Previna-se

Muitas condições de saúde podem ser evitadas com exames de prevenção regulares. Converse com o seu médico sobre diabetes, hipertensão, doenças sexualmente transmissíveis, câncer de próstata e outras condições de saúde que você sentir necessidade.

O benefício de realizar exames de rastreamento para câncer de próstata (se você não apresenta sintomas) deve ser discutido com seu médico. Lembre-se: todos os homens a partir de 50 anos devem consultar o seu médico de referência para que os potenciais benefícios e riscos do rastreamento do câncer de próstata sejam discutidos. No entanto, homens com histórico familiar de primeiro grau com câncer de próstata antes dos 65 anos ou afrodescendentes devem fazer a consulta individualizada a partir dos 40 ou 45 anos, para que seja avaliado o rastreamento.



ANS - Nº 34.388-9

LAPISRARO

2020/V1 - novembro



**4020-4020**  
[unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)