

# DESCUBRA QUE TIPO DE HOMEM É VOCÊ.

Responda às perguntas, some os pontos e confira o resultado no final da página.

Preparado? Então vamos lá!

## 1. Com que frequência você come legumes, verduras, saladas cruas e frutas?

- Raramente (0 ponto)
- 4 vezes por semana (1 ponto)
- Diariamente (2 pontos)

## 2. Você consome doces e alimentos gordurosos?

- Muito – diariamente (0 ponto)
- Moderadamente – 3 vezes por semana (1 ponto)
- Pouco – 1 vez por semana (2 pontos)

## 3. Quanto tempo você leva para fazer uma refeição?

- Até 10 minutos (0 ponto)
- De 11 a 20 minutos (1 ponto)
- Acima de 20 minutos (2 pontos)

## 4. Quantas horas você dorme por dia?

- Até 6 horas (0 ponto)
- De 6 a 8 horas (1 ponto)
- De 8 a 12 horas (2 pontos)

## 5. Com que frequência você pratica atividades físicas?

- Não pratica (0 ponto)
- Pelo menos 3 vezes por semana (1 ponto)
- Mais de 3 vezes por semana (2 pontos)

## 6. Você fuma?

- Sim (0 ponto)
- Não (2 pontos)

## 7. Você consome bebidas alcoólicas?

- Diariamente (0 ponto)
- Moderadamente – 2 vezes por semana (1 ponto)
- Não consome (2 pontos)

## 8. Quando foi sua última visita ao serviço de saúde?

- Mais de 2 anos (0 ponto)
- 1 ano (1 ponto)
- Menos de 1 ano (2 pontos)

## 9. Você vai ao serviço de saúde:

- Somente quando está doente ou sentindo alguma coisa (0 ponto)
- Frequente sem regularidade (1 ponto)
- Frequente com regularidade (2 pontos)
- De forma regular, realizando os exames solicitados e seguindo os tratamentos recomendados (3 pontos)

## 10. Quando há problemas como você resolve normalmente?

- Com reações agressivas ou outro tipo de violência (0 ponto)
- Acha que não vale a pena resolver e deixa pra lá (1 ponto)
- Conversa e procura escutar os pontos de vista até chegar a um acordo (2 pontos)

SAS – Brasília/DF – Mar/2013 – 2.141.800 ex. – 29,7x21 cm – Editora MS/CGDI/SAA – OS 2013/0085

# Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem



## NÃO IMPORTA O TIPO DE HOMEM QUE VOCÊ É Seja do tipo que cuida da saúde.

# POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO HOMEM - PNAISH

QUALIDADE E ACESSO DA POPULAÇÃO MASCULINA ÀS AÇÕES E SERVIÇOS DA REDE SUS

O Sistema Único de Saúde entende que a qualidade de vida do homem jovem e adulto exige cuidados com a saúde. São muitos desafios a serem enfrentados, principalmente em relação às doenças que são mais frequentes entre os homens.

A PNAISH promove ações de saúde respeitando as diferentes maneiras de ser dos homens, organizando-se através de três eixos principais: saúde sexual, reprodutiva e paternidade, violências e acidentes em geral e o acesso/acolhimento dos homens na atenção básica, porta de entrada prioritária na Rede SUS.

## VOCÊ SABIA QUE OS HOMENS:

- Têm mais doenças do coração, cânceres, colesterol elevado, diabetes (muito açúcar no sangue), hipertensão (pressão alta) e tendência a obesidade do que as mulheres;
- Praticam atividade física com menor regularidade;
- Muitas vezes acham que não vão adoecer, por isso não se cuidam;
- Geralmente têm medo de descobrir doenças;
- Não procuram regularmente os serviços de saúde e quando procuram, na maioria das vezes, não seguem os tratamentos recomendados;
- Estão mais expostos aos acidentes de trânsito e de trabalho;
- Utilizam álcool e outras drogas em maior quantidade;
- Estão envolvidos na maioria das situações de violência;
- Vivem em média 7 anos a menos que as mulheres.

Muitas doenças podem ser prevenidas quando os homens procuram os serviços de saúde regularmente

**ESCOLHA SAÚDE!**

# PREVENÇÃO É MAIS QUALIDADE DE VIDA E MENOS SOFRIMENTO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

## VEJA O QUE É OFERECIDO PARA A POPULAÇÃO MASCULINA NO SUS:

### Promoção da Saúde

- Qualidade no acesso às Unidades Básicas de Saúde (UBS) e na Estratégia Saúde da Família (ESF)
- Uma linha de cuidado integral voltada para a saúde do homem

### Qualificação do Atendimento

- Capacitação e sensibilização para o atendimento da população masculina jovem e adulta, entre 20 e 59 anos

### Informação e Comunicação

- Realização de campanhas voltadas para a saúde do homem e para a promoção da Cultura de Paz
- Distribuição de materiais educativos sobre as doenças mais comuns, hábitos de vida saudáveis, saúde sexual e reprodutiva, e paternidade

## DICAS DE SAÚDE PARA UMA VIDA MELHOR

- Adote uma alimentação saudável
- Beba ao menos 2 litros de água distribuídos ao longo do dia
  - Não fume
  - Evite bebidas alcoólicas
- Pratique exercícios físicos e atividades de lazer regularmente

**PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE**