

Saúde do Homem

Toda a população masculina deve fazer check-up anual a partir dos 40 anos.



Deixe inseguranças e preconceitos de lado e cuide da saúde. Uma vida longa será a recompensa.

Pesquisas comprovam que a maioria dos homens não cuida da saúde como deveria. Esse mau hábito abre espaço para doenças que poderiam ser evitadas, como, por exemplo:

- Câncer de Próstata;
- Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC);
- Doenças crônicas do pulmão;
- Doenças do Coração;
- Obesidade e Diabetes;

A adoção de hábitos saudáveis também é fundamental para a prevenção de doenças, portanto:

- Pratique atividades físicas;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite o tabagismo;
- Durma bem;
- Consulte o médico regularmente.

Lembre-se: para qualquer doença, quanto mais cedo for o diagnóstico, melhor.

Procure mais informações no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval