



Novembro *Azul*

DO ROSA PRO AZUL, O CUIDADO CONTINUA.



PODER JUDICIÁRIO
de Santa Catarina



Houve um tempo em que ser homem significava não chorar, não adoecer, não demonstrar emoções, não demonstrar fraqueza, não manter uma rotina de autocuidado. Apesar das tentativas de parecer invencível, a história já nos mostrou que essas posturas não são benéficas.

Nesta campanha queremos mostrar que todo homem pode e deve se cuidar.

Ter consciência da necessidade de cuidar do corpo e da mente é essencial para ter uma qualidade de vida melhor, porque no mundo não há ninguém que esteja livre de se abalar com uma doença, seja ela física ou mental.

Por isso, homem, seja homem!



Comece já o seu cuidado!



- Tenha uma alimentação saudável e equilibrada.
- Pratique atividade física regularmente.
- Corte o uso de tabaco.
- Evite o consumo de álcool.
- Cultive bons hábitos de higiene pessoal.
- Utilize protetor solar sempre que se expuser ao sol.
- Proteja-se com preservativos nas relações sexuais.
- Faça check-up regularmente.
- Cuide da saúde mental. O desequilíbrio emocional compromete a saúde como um todo.

A VIDA É PRECIOSA, E PARA CURTI-LA COM SAÚDE É PRECISO MANTER OS CUIDADOS EM TODAS AS FASES DA VIDA.

Elaboração:

Lairis Hulse

Enfermeira – Coren 58209

DS/DAS – Seção de Pronto Atendimento

Fontes:

<https://ladoaladopelavida.org.br/campanhas/novembro-azul/>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/media/pdf/2020/novembro/11/novembro-azul-2020.pdf>

Projeto Gráfico:

Assessoria de Artes Visuais - Núcleo de Comunicação Institucional



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Diretoria-Geral Administrativa
Diretoria de Saúde