

# SABER É PODER. MAIS VALE PREVENIR QUE REMEDIAR. O DIAGNÓSTICO ANTECIPADO É CHAVE.

MOVEMBER.COM

ATRAVÉS DE MEDIDAS SIMPLES, COMO PROCURAR MANTER UMA BOA DIETA E VISITAR UM MÉDICO APÓS EXPERIENCIAR PROBLEMAS DE SAÚDE, TODOS OS MO BROS PODEM MELHORAR AS SUAS HIPÓTESES DE VIVER UMA VIDA FELIZ E SAUDÁVEL.

FICAM AQUI ALGUMAS SUGESTÕES PARA O AJUDAR A SER O MELHOR MO BRO POSSÍVEL...



FEITO EM MOVEMBRO

## INTERESSE-SE PELA SUA SAÚDE

CONHEÇA OS FACTOS

### CONHEÇA OS NÚMEROS

Independentemente da idade, uma das coisas mais importantes que pode fazer por si é interessar-se pelos principais indicadores de saúde. Monitorizá-los e mantê-los dentro de um intervalo saudável diminui o risco de doenças cardíacas, enfartes, diabetes e vários tipos de cancro.

### OS NÚMEROS QUE DEVE SEGUIR

- Índice de Massa Corporal / Peso
- Perímetro da cintura
- Pressão arterial
- Colesterol HDL (bom colesterol)
- Colesterol LDL (mau colesterol)
- Glicose

### CONHEÇA A HISTÓRIA CLÍNICA FAMILIAR

Conhecer a história clínica da sua família é uma das ferramentas mais poderosas para perceber os riscos de saúde existentes. E basta uma simples conversa para ficar a saber mais.

É importante anotar as doenças que cada familiar directo sofreu. E garantir que também está informado sobre os familiares que já não estão vivos.

Os genes também influenciam o risco de desenvolver algumas formas de cancro, diabetes, doenças cardíacas, enfartes, etc., e podem torná-lo susceptíveis a vários problemas de saúde mental.

### MEXA-SE

Se ainda não faz algum tipo de exercício, então pode começar de forma ligeira e fazer entre 20 a 30 minutos de actividade física moderada, 2 a 3 dias por semana.

Mais, tente manter-se fisicamente activo durante o dia – cada bocadinho conta! Use as escadas em vez do elevador, tente fazer caminhadas diárias sempre que possível e pequenos passeios a pé a cada hora. Intervalos de 5 minutos a pé por cada hora passada sentada são melhores que corridas diárias de 30 minutos!

### NÃO HESITE EM VISITAR O MÉDICO

Se experienciar um problema de saúde não o ignore, pois o diagnóstico antecipado é o melhor remédio. Arranje um pouco de tempo e marque uma consulta com o seu médico. Não é preciso ficar embaraçado por ter de discutir os seus problemas de saúde masculinos. Poderá vir a ser menos uma preocupação séria no futuro.

### MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

É importante monitorizar o seu índice de Massa Corporal (IMC) para garantir que se mantém num intervalo saudável. O excesso de peso pode levar a problemas genéricos de saúde e a um aumento do risco de doenças crónicas, incluindo diabetes de tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão, enfartes e alguns cancros, especialmente em homens com um perímetro da cintura superior a 94 cm. Equilibre também as calorias consumidas em alimentação e bebidas com as calorias gastas em actividade física.

## MANTENHA-SE MENTALMENTE SÃO

Há dias em que as coisas não correm como planejado. Se surgir um problema grave de saúde, e para ajudar a lidar com esses períodos, interesse-se por melhorar a sua saúde mental e bem-estar da mesma forma que se preocupa com a sua imagem física e resistência. Sinta-se bem com a sua vida e o que dela faz parte, mantendo uma vida social activa e restabelecendo amizades antigas. Todos lidamos com problemas de forma diferente, portanto garanta que gere essa abordagem da forma mais conveniente para si. Não falta informação sobre o assunto e várias ferramentas para ajudar a resolver os problemas associados que surjam. É importante lembrar que a situação vai melhorar.



**LF MOVEMBER**