



No Paraná, o mês de agosto é dedicado à realização de ações para incentivar a prevenção de doenças e a promoção da Saúde do Homem (Lei nº17.099, de 28 de março de 2012).

Escolha Cuidar de Você

Quem cuida de si já fez a
melhor de todas as escolhas



AGOSTO AZUL - MÊS DEDICADO À SAÚDE DO HOMEM

Escolha Cuidar de Você

Se você deseja tomar essa atitude, aproveite o **Agosto Azul**, mês dedicado à saúde do homem em todo o Paraná.

Comece associando uma alimentação saudável à prática de exercícios físicos. Algumas pessoas que iniciaram esse processo já conseguiram perceber grandes benefícios, como o aumento do bem-estar e da qualidade de vida.

Para que você também alcance esses objetivos, lembre-se que toda mudança requer tempo e dedicação. Por isso, não se cobre além da conta e muito menos exagere com os novos hábitos.

Na medida certa, a prática de atividades físicas e uma dieta balanceada podem ser bastante agradáveis, principalmente se forem incorporadas às simples tarefas do dia a dia.

★ Cuidar de você é uma questão de boas escolhas

Escolha subir e descer escadas

Escolha ir para o trabalho a pé ou de bicicleta

Escolha frutas e verduras durante as refeições

Escolha comer apenas a quantidade necessária para saciar seu apetite

Escolha fazer caminhadas no começo ou final do dia

Escolha produtos naturais (sucos, temperos etc.)

Escolha não fumar

Escolha não consumir bebidas alcoólicas

Escolha alimentos não gordurosos

Escolha consultar-se com uma equipe de saúde regularmente

Escolha evitar qualquer atitude violenta. Viva em paz!

Escolha adotar atividades ao ar livre

Escolha beber água em vários momentos do dia

Escolha buscar informações para uma vida cada vez mais saudável

Escolha usar essas informações em benefício próprio e para ajudar outras pessoas a fazerem suas boas escolhas

O meu avô era uma pessoa bastante ativa e eu aprendi muito com ele. Desde pequeno, além do carrinho de rolimã e do futebol, procuro sempre estar inserido em esportes que me dão prazer e que fazem bem à minha saúde. A competição não é o mais importante. Minhas turmas das pedaladas, das corridas e do vôlei são compostas por pessoas de várias idades que valorizam a união, o trabalho em grupo e o bem-estar.

José Luiz Nishihara, 50 anos



Meu corpo não representava aquilo que eu gostaria de ser. Com 17 anos eu decidi adotar hábitos saudáveis. Reavaliei minha alimentação e iniciei a prática de atividades físicas. No início, eu não conseguia correr, mas caminhar já era muito bom. No meu caso, fui de 117 para 82 quilos. Tive orientação profissional e muita força de vontade. Nada aconteceu de uma hora para outra. Minhas maiores conquistas foram qualidade de vida e boa autoestima. Quero que minha história ajude outras pessoas.

Lucas Yoshioka, 20 anos

Sempre procurei uma alimentação mais adequada para mim e para minha família. Há 20 anos, faço uso de alimentos agroecológicos (livres de agrotóxicos). A gente precisa saber o que nos mantém bem, analisar melhor qual a variação que nós fazemos na alimentação e começar a nos preocupar com essa questão alimentar. Afinal, a qualidade dos alimentos que cada um consome está diretamente ligada à qualidade da saúde.

Ivo Melão, 63 anos

