



Saúde Naval

CARTILHA DO HOMEM

Esta cartilha é destinada aos militares da Família Naval. Aqui, você encontrará informações fundamentais para viver melhor e se prevenir das principais doenças que atingem os homens. Procure um médico e faça sempre exames de rotina!

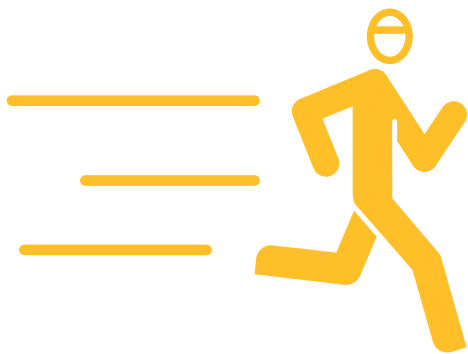


ATIVIDADES FÍSICAS

As atividades físicas e as práticas corporais são importantes aliadas do cuidado com a saúde. Entre os principais benefícios estão: melhora do sono, redução da pressão arterial, aceleração do metabolismo e redução de peso corporal.

Recomendações:

- 1 Não exige alto preparo físico;
- 2 Procure atividades que já sejam feitas por grupos de amigos;
- 3 Busque conhecer as práticas corporais e atividades físicas que são oferecidas pela Marinha do Brasil;
- 4 Aproveite ao máximo o horário destinado às práticas esportivas.





DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Responsáveis por um terço das mortes no Brasil, as doenças cardiovasculares atingem o coração e as artérias. As principais causas são: infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral. Por isso, a Marinha do Brasil alerta aos homens da Família Naval a procurarem um cardiologista para consultas periódicas e exames preventivos.

Recomendações:

- 1 Hábitos saudáveis, como boa alimentação e atividades físicas;
- 2 Coibir o sedentarismo;
- 3 Evitar consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo;
- 4 Consultas regulares ao médico para medir pressão arterial, controle de peso, orientação nutricional, além de avaliação física.





CÂNCER DE PRÓSTATA

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, perdendo apenas do câncer de pele não melanoma. Alguns desses tumores crescem de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte.

Os números são alarmantes. Por isso, convidamos você a não fazer parte das estatísticas. Como? A realização do exame preventivo a partir dos 40 anos é fundamental, pois permite o diagnóstico precoce do câncer, aumentando as chances de cura do paciente.

Os sintomas mais comuns são a dificuldade de urinar, frequência urinária alterada ou diminuição da força do jato da urina, dentre outros. Quem tem histórico familiar da doença deve avisar o médico, que indicará os exames necessários. Procure um urologista do Saúde Naval para obter maiores esclarecimentos.



DOENÇAS DO APARELHO RESPIRATÓRIO

O aparelho respiratório é um sistema importante no corpo humano, mas, ao mesmo tempo, pode ocasionar graves doenças. Dentre elas: câncer de pulmão, enfisema pulmonar, bronquite, tuberculose, asma, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), pneumonia, bronquiectasia e Síndrome Respiratória Aguda Severa (SARS).

As complicações vindas do aparelho respiratório são oriundas das condições culturais, sociais e hábitos de vida.

Recomendações:

- 1 Hábitos saudáveis, como boa alimentação e atividades físicas;
- 2 Coibir o sedentarismo;
- 3 Evitar consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo.



OBESIDADE MASCULINA

A obesidade está relacionada a diversos fatores: sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos. Porém, as principais causas, como adoção de um estilo de vida sedentário, podem ser evitadas com dietas e práticas corporais.

Com a obesidade, o indivíduo aumenta as chances de adquirir complicações, como diabetes, infarto do miocárdio, hipertensão arterial, apneia do sono e infertilidade.



Referências

Ministério da Saúde

Sociedade Brasileira de Cardiologia

INCA