Novembro azul

prevdata



A maior força está em cuidar de si

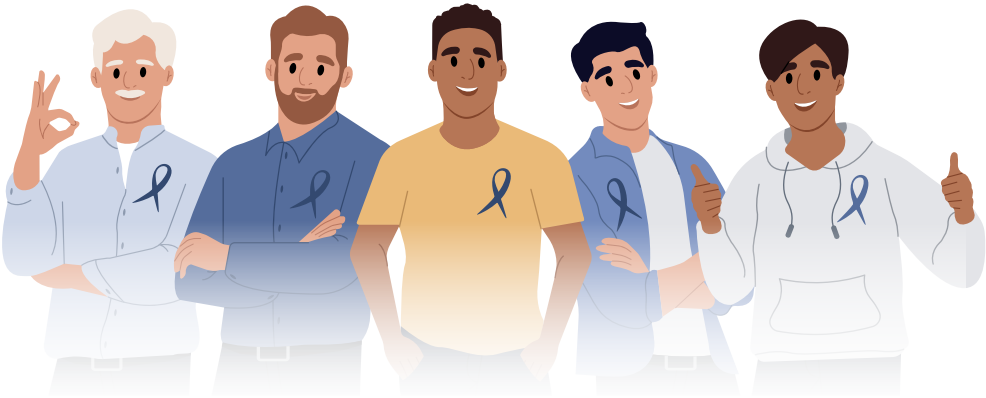
SUMÁRIO

SAÚDE FÍSICA ---------- 04

SAÚDE MENTAL ---------- 05

HÁBITOS SAUDÁVEIS ---------- 06

SAÚDE FINANCEIRA ---------- 07



APRESENTAÇÃO

Com foco na prevenção e no diagnóstico precoce de doenças que afetam a população masculina, o movimento Novembro Azul surgiu em 2003, na Austrália, e hoje é reconhecido mundialmente. No Brasil, a campanha é promovida pelo INCA e Ministério da Saúde, enfatizando a prevenção do câncer de próstata.

Nesta cartilha, convidamos homens e mulheres a refletirem sobre a importância do autocuidado (que, afinal, vale para todos) e apoio à saúde masculina. Cuidar de si e incentivar quem está ao redor (pais, irmãos, amigos ou colegas) contribui para promover o bem-estar físico, mental e financeiro, três pilares que se complementam e fazem diferença na qualidade de vida hoje e no futuro.

Aproveite a leitura e coloque sua saúde em primeiro lugar todos os dias!

SAÚDE FÍSICA

A prevenção é um ato de coragem

A cada ano, mais de 70 mil brasileiros são diagnosticados, em média, com câncer de próstata, o segundo tipo mais comum entre os homens. Apesar da alta incidência, as chances de cura são altas quando descoberto precocemente.



90%

é a taxa de chance de cura quando o câncer de próstata é detectado em estágio inicial.

Fonte: INCA

O que fazer para se prevenir:

A partir dos 50 anos (ou 45, se houver histórico familiar), realize exames anuais de dosagem de PSA e, a critério do urologista, toque retal.

Tenha uma alimentação equilibrada, rica em alimentos naturais.

Evite o consumo excessivo de álcool e tabaco.



Pratique atividades físicas regularmente e mantenha o peso ideal.

SAÚDE MENTAL

Respeite seus próprios limites

Devido a uma pressão cultural enraizada, muitos homens ainda têm dificuldade em falar sobre suas emoções. No entanto, ignorar os próprios sentimentos pode agravar problemas de saúde mental. O burnout, síndrome do esgotamento físico e emocional, é uma das possíveis consequências, mas não a única.

Fique atento aos sinais!



1. Cansaço extremo ou falta de energia recorrente



2. Alterações no sono, como insônia ou sono em excesso



3. Irritabilidade, ansiedade ou tristeza frequente



4. Dificuldade de concentração e queda no rendimento

Que tal adotar esses hábitos em sua rotina?

- Estabeleça limites entre trabalho, estudos e vida pessoal.
- Tenha uma rotina de sono regular e de qualidade.
- Reserve tempo para lazer, hobbies e convivência social.
- Pratique técnicas de relaxamento, como meditação e caminhadas leves.
- Procure apoio psicológico profissional.

Você sabia?

4 em cada 10 brasileiros estão endividados

A preocupação com dívidas e instabilidade financeira é atualmente uma das principais causas de problemas emocionais.

Fonte: Febraban



SAÚDE FINANCEIRA

O seu bolso também merece atenção

Como pôde perceber, a saúde financeira impacta diretamente o equilíbrio físico e mental. Estar endividado ou com as finanças desorganizadas gera estresse, insegurança, queda de produtividade e afeta até os seus relacionamentos.

Os 4 pilares da Educação Financeira



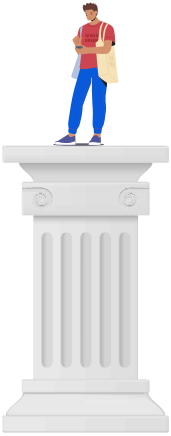
1. Planejamento
Compreender ganhos e gastos e estabelecer metas ajuda a manter o orçamento equilibrado.



2. Poupança e Investimento
Guardar parte da renda e investir de forma inteligente traz segurança e faz o dinheiro render.



3. Crédito Consciente
Usar o crédito com responsabilidade evita dívidas e mantém as finanças sob controle.



4. Consumo Responsável
Escolhas conscientes de compra ajudam a priorizar necessidades e a controlar os gastos.



Checklist para colocar as finanças em ordem:

- [ ] Registre todos os gastos e acompanhe suas despesas diárias
- [ ] Use planilhas ou ferramentas digitais para se planejar melhor
- [ ] Organize as dívidas e priorize o pagamento de cada uma delas
- [ ] Evite compras desnecessárias que podem gerar novas dívidas
- [ ] Defina metas financeiras de curto, médio e longo prazo
- [ ] Controle o uso excessivo de crédito e busque alternativas mais econômicas
- [ ] Faça aportes no seu Plano Prevdata para aumentar a reserva previdenciária*
- [ ] Planeje sua aposentadoria utilizando o **Simulador de Benefícios** da Prevdata*

*Obs.: Dicas exclusivas para os nossos participantes ativos.

É HORA DE AGIR E FORTALECER A SAÚDE

Prevenir-se, manter o corpo e a mente ativos, equilibrar as finanças e planejar o futuro fornece mais energia e segurança para o seu dia a dia.

Transforme esses cuidados em rotina e aproveite cada momento com disposição, força e liberdade.

REFERÊNCIAS

https://www.gov.br/dnocs/pt-br/assuntos/noticias/novembro-azul-mes-de-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-prostata

https://www12.senado.leg.br/tv/programas/cidadania-1/2024/11/cancer-de-prostata-tem-ate-95-de-chances-de-cura-se-detectado-na-fase-inicial

https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2023/novembro-azul#:~:text=O%20movimento%20Novembro%20Azul%20teve,que%20atingem%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20masculina.

https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2025/07/26/pesquisa-mostra-que-4-a-cada-10-brasileiros-estao-endividados-preocupacao-com-dividas-afeta-saude-mental.ghtml?utm_source=substack&utm_medium=email

https://www.santander.com.br/blog/como-sair-das-dividas

https://www.saudebeneficencia.com.br/8-sinais-de-que-sua-saude-mental-precisa-de-atencao/

https://www.melver.com.br/blog/quais-sao-os-pilares-da-educacao-financeira/

prevdata

Telefone (21) 2112-7676

WhatsApp (21) 2112-7676

www.prevdata.org.br/fale-conosco