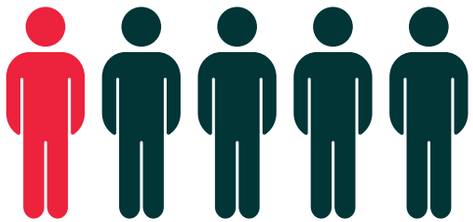
FOLDER.06_2026.09.10.pdf 1 10/09/2026 15:15

A cada 5 homens, 1 não chegará aos 50 anos. Essa realidade está relacionada a diversos fatores, incluindo **padrões de masculinidade que desencorajam o autocuidado, a busca por ajuda e a expressão de sentimentos**. Promover saúde é também transformar essas formas de viver e de se relacionar.



Além disso, homens vivem em média **7 anos a menos** que as mulheres.

IBGE, 2023.

FIQUE ALERTA!

Cuidar da saúde também é prevenção: homens morrem mais precocemente, muitas vezes por **evitarem o autocuidado** e se exporem a riscos.

Algumas das principais causas de internação e morte entre homens:

- **Agressões (homicídios)**
- **Acidentes de trânsito**
- **Suicídios**

Pequenas atitudes no dia a dia protegem a sua vida e a daqueles ao seu redor

1. **Procure as equipes multiprofissionais**. Médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais, entre outros profissionais, estão preparadas para ouvir e apoiar todos os homens.

2. Respeite a sinalização de trânsito e **nunca misture álcool e direção**. Não arrisque sua vida! Caso sinta exaustão ao volante, **procure um local seguro para estacionar**. Respeite seus limites; não há vergonha em reconhecer sua vulnerabilidade.

3. **Busque a Unidade Básica de Saúde mais próxima** de sua residência e/ou de seu local de trabalho. O primeiro passo começa com você, e os próximos damos juntos!

4. Proteja-se! Caso o seu trabalho ofereça situações de risco utilize os **equipamentos de proteção individual (EPI)**. Faça valer seu direito!

5. Procure ajuda, compartilhe suas preocupações e saiba que **você não está sozinho**.

Cuidar de si e do próximo é valorizar a vida!

Comportamentos que reduzem situações de violência

DIALOGAR: priorize o diálogo e mantenha-se calmo. Se tiver dificuldades e sinais de estresse ou exaustão, compartilhe com um profissional de saúde.

CULTIVAR: cultive relacionamentos saudáveis. Os homens têm dificuldades de expressar suas emoções e seus sentimentos. Busque a resolução pacífica para todos os seus conflitos.

CUIDAR: homem que se cuida sabe quando evitar um conflito afastar-se de brigas é uma escolha que preserva a sua segurança. Evite locais ou situações conflituosas. Promova um ambiente seguro.

Você sabia? *Homens também sofrem diversos tipos de violência ao longo de suas vidas. Busque apoio e conte com os profissionais das equipes de saúde.*

FOLDER.06_2026.09.10.pdf 2 10/09/2026 15:15

VAMOS FALAR SOBRE ISTO

A violência contra a mulher é uma realidade que precisa ser enfrentada com responsabilidade e respeito.

Ela pode acontecer de várias formas: **física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral**. Quase sempre está ligada a momentos de raiva, estresse, frustração ou ao uso abusivo de álcool e outras drogas.

Homens, nessas horas, **parar, respirar e buscar ajuda** pode evitar atitudes que machucam quem está ao nosso lado e que podem ter consequências graves.

A Unidade Básica de Saúde é um **espaço seguro para conversar**. Lá você encontra profissionais que escutam, orientam e ajudam a lidar com as pressões do dia a dia.

A Lei Maria da Penha (Lei n.° 11.340/2006)

protege as mulheres da violência doméstica e familiar, e prevê medidas legais e protetivas para interromper o ciclo da violência.

Ouv SUS 136

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br

Min. da Saúde

@minsaude

Outubro/2026 – Saps – OS 0269/2026 – Editora MS/CGDI – CC BY-NC-SA 4.0

Universidade Federal de Pernambuco

SUS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Ministério da Saúde

Cuidar da saúde inclui prevenir violências e promover relações mais humanas e saudáveis.

Pequenas atitudes de cuidado podem transformar vidas e proteger o futuro.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA



Brasilia — DF
2026