

# VERGONHA MATA. INFORMAÇÃO SALVA.



Por que os homens cuidam da saúde bem menos que as mulheres? Por que vivem, em média, 7 anos a menos?

Essas perguntas podem ser todas respondidas com o mesmo argumento: vergonha, preconceito, negligência...

Atitudes como essas matam. Quando não matam, causam doenças graves, como câncer, diabetes, colesterol, complicações no coração etc. Doenças que, quando descobertas precocemente, são eliminadas ou tratadas com chances de sucesso muito maiores.

A realidade é que todas essas doenças são mais comuns nos homens, não porque eles são mais frágeis, mas porque não se cuidam como deveriam: não se cuidam como mulheres!

## Se os riscos não assustam, vamos no passo a passo

Sobre fatores como casualidade e genética sabemos que não temos controle, infelizmente, mas que tal atuar sobre aqueles que temos? É simples:

Informação quebra tabus. Quando combatidos, eles desmistificam preconceitos e verdades mentirosas. Sem o preconceito, surge o cuidado com a própria saúde e, conseqüentemente, a melhora nos hábitos de vida. Pronto, chegamos à maior de todas as aliadas: a prevenção.

Se prevenir, ou seja, realizar exames de rotina, manter uma alimentação balanceada, praticar atividade física regular (esse é o mantra!) etc., permite que diagnósticos negativos sejam cada vez mais incomuns. E quando, ainda sim, eles insistirem em surgir, as chances de cura serão infinitamente maiores.

Por isso, combata a vergonha, o preconceito e tudo que te afasta de sua saúde com informação.

## A única vergonha que você deve ter é de não se cuidar.

