



Novembro é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde do homem, conhecido como Novembro Azul. Esse movimento busca reforçar a importância do autocuidado e dos hábitos saudáveis como parte fundamental de uma vida plena e de um futuro seguro.

Na SCPREV, acreditamos que, assim como é essencial planejar o futuro financeiro, cuidar da saúde é fundamental para aproveitar esse futuro com qualidade. Assim, **incentivamos nossos participantes a adotarem práticas de bem-estar** que promovam a longevidade, como a alimentação balanceada, a prática de exercícios físicos e o acompanhamento regular com profissionais de saúde.

Neste Novembro Azul, refletimos sobre a importância de dar atenção à saúde masculina e de adotar hábitos que possam melhorar a qualidade de vida. **O autocuidado é uma forma de estar presente para si e para as pessoas que amamos.** Que este mês seja um lembrete para nossos participantes de que a saúde deve ser uma prioridade em todas as fases da vida.

Fonte: [SCPREV](#), em 05.11.2024.