

# PROIECT

## SĂNĂTATEA BĂRBAȚILOR, TINERILOR ȘI ADOLESCENȚILOR

PROGRAM | ALEGERI SĂNĂTOASE  
PERIOADA PROIECTULUI

Săptămâna internațională  
a sănătății bărbatului 6-8 Iunie

CONFERINȚĂ | 6 IUNIE, ORA 17:00

O INIȚIATIVĂ



CREDU  
creative education

ALEGERI  
SĂNĂTOASE

### CONTEXT:

Într-o societate în care bărbații sunt adesea încurajați să fie puternici și reticenți în ceea ce privește îngrijirea sănătății lor, este esențial să organizăm evenimente care să sporească gradul de conștientizare și să încurajeze bărbații să își asume controlul asupra sănătății lor. Statisticile arată că bărbații sunt mai puțin predispuși să caute asistență medicală și să ignore semnele și simptomele care ar putea indica probleme de sănătate.

### OBIECTIV:

Încurajarea adoptării de obiceiuri sănătoase și prevenirea îmbolnăvirilor

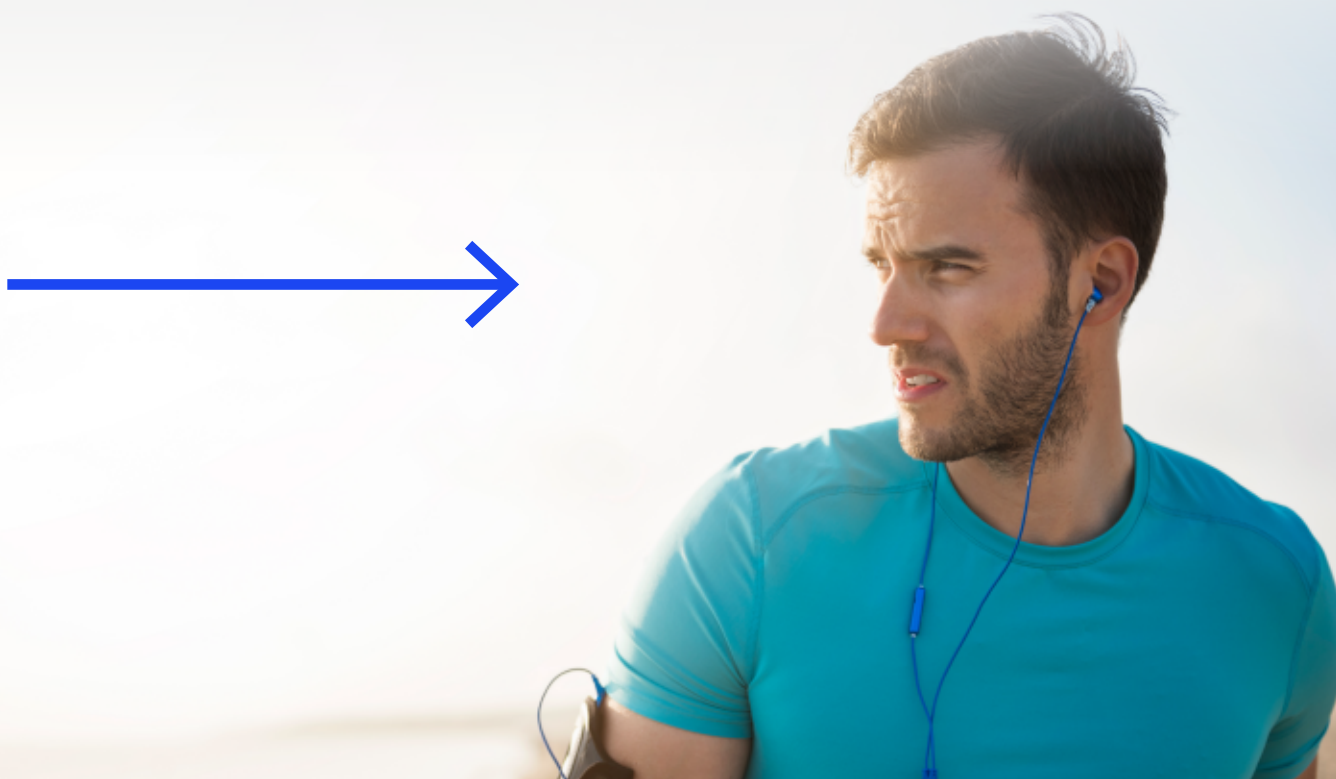
Scopul campaniei este de a spori gradul de conștientizare al problemelor de sănătate care pot fi prevenite și de a încuraja detectarea precoce și tratamentul bolilor în rândul bărbaților și al băieților. Prin încurajarea bărbaților să se concentreze asupra sănătății lor și să adopte obiceiuri sănătoase precum o alimentație corectă, exercițiile fizice regulate și alte măsuri preventive, campania își propune să contribuie la îmbunătățirea stării generale de sănătate a acestora și la reducerea incidenței bolilor în rândul acestei populații.

## PUBLIC ȚINTĂ:

Publicul țintă pentru evenimentul și campania "SĂPTĂMÂNA SĂNĂTĂȚII BĂRBAȚILOR" include:

1. Bărbați de toate vârstele: Aceștia sunt în centrul campaniei, fiind încurajați să își asume un rol activ în îngrijirea sănătății lor.
2. Tineri și adolescenți: Este important să educăm această categorie de public în legătură cu îngrijirea sănătății și să le oferim informații relevante și accesibile pentru a-i încuraja să își înceapă viața de adulți cu obiceiuri sănătoase.
3. Femei care se preocupă de sănătatea bărbaților din familia lor: Aceste femei joacă un rol crucial în îngrijirea și promovarea sănătății bărbaților din viața lor, fie că sunt mame, soții, surori sau alte rude apropiate.
4. Profesori: Educația și conștientizarea sunt cheia în promovarea sănătății. Profesorii pot juca un rol important în transmiterea informațiilor despre sănătate și promovarea unor obiceiuri sănătoase printre elevi și studenți.
5. Alți profesioniști din domeniul sănătății: Medici de familie, medici școlari, asistenți medicali și alte cadre medicale pot fi, de asemenea, parte din publicul țintă pentru a-și îmbunătăți cunoștințele și practicile în ceea ce privește îngrijirea sănătății bărbaților.

În general, campania vizează o gamă largă de persoane care au un interes direct sau indirect în sănătatea bărbaților, pentru a promova îngrijirea preventivă și conștientizarea problemelor de sănătate care îi afectează.



Speakerii sunt medici specialiști în domeniile endocrinologiei, dermatologiei, urologiei și sănătății mintale și emoționale.

### PARTEA 1: Sănătatea Bărbaților

---

#### 1. Panel endocrinologie

- Impactul echilibrului hormonal asupra sănătății bărbaților.

#### 2. Panel dermatologie

- Problemele de piele comune întâlnite de bărbați, cum ar fi acneea și căderea părului.
- Opțiuni de tratament și gestionare.

#### 3. Panel urologie

- Depistarea precoce a cancerului de prostată și a altor probleme urologice specifice bărbaților.
- Soluții și sfaturi pentru îngrijirea sănătății urologice.

#### 4. Panel sănătatea mentală și emoțională

- Importanța sănătății mentale și emoționale.
- Modalități de gestionare a stresului, anxietății și depresiei.

#### 5. Panel screening:

- Importanța efectuării regulate a testelor de screening pentru depistarea precoce a afecțiunilor cum ar fi cancerul de prostată, bolile de inimă și diabetul.
- Sfaturi și recomandări pentru bărbați privind programarea și efectuarea acestor teste de screening, precum și modalități de acces la serviciile de screening în mod eficient.

#### 6. Panel nutriție și riscul de obezitate:

- Sfaturi și informații despre alimentația sănătoasă și echilibrată, adaptate nevoilor nutriționale ale bărbaților și strategii pentru menținerea unei greutate sănătoase.
- Discuții despre factorii de risc pentru obezitate în rândul bărbaților și modalități de gestionare a acestora prin intermediul dietei și activității fizice regulate.



## PARTEA 2: Sănătatea Adolescentilor și Tinerilor

---

### 1. Panel endocrinologie adolescenți și tineri:

- Impactul echilibrului hormonal în timpul pubertății și adolescenței.
- Asistență în gestionarea schimbărilor hormonale.

### 2. Panel dermatologie

- Problemele dermatologice comune în rândul adolescenților, cum ar fi acnea și eczema.
- Modalități de îngrijire a pielii și opțiuni de tratament.

### 3. Panel urologie adolescenți și tineri:\*\*

- Discuții despre îngrijirea sănătății urologice în timpul adolescenței: infecții urinare, hernii etc.

### 4. Panel sănătatea mentală și emoțională adolescenți și tineri:

- Abordarea problemelor de sănătate mentală specifice adolescenților și tinerilor.
- Oferirea de resurse și suport pentru gestionarea stresului și anxietății.

### 5. Panel screening

- Discuții despre testele de screening specifice adolescenților, cum ar fi screening-ul pentru afecțiuni endocrine, tulburări metabolice sau probleme de sănătate mintală.
- Promovarea importanței consultațiilor medicale regulate și a efectuării testelor de screening în timpul adolescenței pentru depistarea precoce a problemelor de sănătate și prevenirea complicațiilor ulterioare.

### 6. Panel nutriție și riscul de obezitate:

- Educație privind nutriția adecvată și importanța unui stil de viață sănătos în timpul adolescenței, inclusiv alegeri alimentare corecte și evitarea alimentelor procesate și a băuturilor zaharoase.

Prin această structură separată, fiecare categorie de vârstă poate primi informații și sfaturi adaptate la nevoile lor specifice și la problemele de sănătate cu care se confruntă în mod specific.

Proiectul "**Sănătatea Bărbatului**" include:

- Conferința: Oferă o platformă pentru educare și discuții interactive cu specialiști în domeniu.
- Ghidul realizat cu informații oferite de specialiști în cadrul conferinței, dar și materiale suplimentare. O resursă practică și accesibilă care va fi disponibilă gratuit pe site-ul Asociației Credu, oferind informații utile și sfaturi pentru îngrijirea sănătății bărbaților, tinerilor și adolescenților.
- Campanie de educare și informare: Vom utiliza mediile digitale pentru a promova și populariza evenimentul și informațiile relevante legate de sănătatea bărbaților, pentru a ajunge la un public mai larg și a crește gradul de conștientizare.
- Identificarea de probleme :Prin discuții și feedback-ul participanților, vom identifica domenii de interes și preocupări pentru a planifica evenimente și proiecte de educație viitoare.

Mesajele campaniei:

- Fii proactiv în îngrijirea sănătății tale.
- Adoptă un stil de viață sănătos, incluzând o alimentație echilibrată și exerciții fizice regulate.
- Nu ignora semnele și simptomele care ar putea indica probleme de sănătate.
- Nu este niciodată târziu să ceri ajutor și să cauți asistență medicală.
- Prin aceste inițiative integrate, ne propunem să creștem gradul de conștientizare și să încurajăm bărbații și adolescenții să își asume un rol activ în menținerea și promovarea sănătății lor. Alăturați-vă nouă în această călătorie către o viață mai sănătoasă și mai fericită!



## PARTENERIAT

Scopul Asociației Credu este de a educa, informa și inspira bărbații să își asume un rol activ în îngrijirea sănătății lor, precum și de a încuraja adoptarea unor obiceiuri sănătoase și prevenirea bolilor.

Indiferent de domeniul în care activați, sunteți bineveniți să vă alăturați ca partener valoros. Fie că sunteți o companie, o instituție media, un influencer cu o voce puternică, un ambasador dedicat sau un participant interesat să ofere feedback pe această temă, colaborarea dumneavoastră ne poate ajuta să avem un impact semnificativ în comunitate.

**MULȚUMIM,**

