



Guia

OUTUBRO ROSA

NOVEMBRO AZUL

Juntas & Juntos

SOMOS + FORTES NA PREVENÇÃO

raízen

Olá! Bem-vindo(a) ao Guia "Juntas e juntos somos + fortes na prevenção"



Neste guia, **abordaremos informações importantes sobre o câncer de mama e o câncer do colo do útero**, duas doenças que impactam profundamente a saúde das pessoas.

O câncer de mama é o mais comum entre as pessoas com mamas e **o diagnóstico precoce é fundamental**. Além disso, vamos abordar o câncer do colo do útero, que está relacionado ao HPV **e pode ser prevenido**.

Também traremos orientações sobre fatores de risco, prevenção e autoexames. Lembre-se, **informação é poder na luta contra o câncer**. Juntos e juntas podemos cuidar de nossa saúde. Compartilhe essas informações com todas as pessoas que fazem parte da sua vida. Dessa forma, conseguimos mobilizar e informar.

Aproveite a leitura!

Câncer de mama

1. Sobre o câncer de mama



O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre mulheres em todo o mundo, representando quase um terço de todos os casos da doença. No Brasil, estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontam que teremos 74 mil casos novos previstos por ano até 2025.

O primeiro passo para combater o câncer de mama é **não ter medo de falar sobre ele.** O segundo, **não ter medo de procurar por ele.** Afinal, identificá-lo precocemente faz toda a diferença.

Vantagens do diagnóstico precoce

Segundo o IBGE, cerca de 40% das mulheres entre 40 e 49 anos – uma das faixas etárias alvo da doença – afirmam nunca ter feito uma mamografia. **O diagnóstico precoce aumenta muito as chances de cura do paciente.**

Se o tumor for detectado pela mamografia em sua fase inicial, quando ainda não é perceptível ao toque, **a probabilidade de cura pode chegar a 95%.** Por isso, iniciativas de conscientização como a campanha Outubro Rosa são fundamentais para o sucesso do tratamento.



2. Fatores de risco da doença

O câncer de mama é causado por diversos fatores, sendo a idade o mais importante. A maior parcela dos casos ocorre após os 50 anos. Porém, **existem outros fatores que aumentam o risco da doença**, como:

- 1 Primeira menstruação antes dos 12 anos
- 2 Exposição frequente a radiações ionizantes (raios-x)
- 3 Menopausa após os 55 anos
- 4 Terapia de reposição hormonal pós-menopausa
- 5 Primeira gestação após os 30 anos
- 6 Mulheres que nunca tiveram filhos
- 7 Sobrepeso ou obesidade
- 8 Sedentarismo
- 9 Uso de contraceptivos hormonais (com formulações à base de estrogênio e progesterona)

Além disso, **fatores genéticos e hereditários** também podem indicar risco para a doença, como:

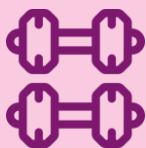
- Histórico familiar de **câncer de ovário**;
- Casos de câncer de mama em **mãe, irmã ou filha**, principalmente antes dos 50 anos;
- Histórico familiar de **câncer de mama em homens**;
- A mulher que possui **alterações genéticas herdadas na família tem risco elevado de câncer de mama**.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a pessoa necessariamente terá a doença, mas é importante que ela saiba quais são e mantenha seus exames sempre em dia.



3. Como prevenir o câncer de mama

- : Cerca de 30% dos casos de câncer de mama **podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis**, como:



Praticar atividade física

Realize atividades físicas como parte da rotina diária, começando por aquelas que lhe deem prazer, como caminhar, andar de bicicleta ou nadar. Quanto mais você movimentar o corpo, maior a proteção contra o câncer.



Alimentar-se de forma saudável

Consuma alimentos de origem vegetal (frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas) e reduza a ingestão de alimentos ultraprocessados (salsicha, macarrão instantâneo, sorvetes) e refrigerantes.



Manter o peso corporal

O excesso de gordura no corpo provoca um processo inflamatório e aumenta a produção de hormônios que podem causar danos às células, provocando ou acelerando o surgimento da doença. Uma alimentação saudável combinada com atividade física ajuda a controlar o peso corporal.



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

Estudos mostram que consumir bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver diferentes tipos de câncer. E para a prevenção, não há níveis seguros de ingestão.



Amamentar

A amamentação protege as mães do câncer de mama e os bebês do sobrepeso e da obesidade.

4. Detecção precoce



Quando o câncer de mama é detectado no início, as chances **de tratamento bem-sucedido chegam a até 95%**. Quanto mais cedo for descoberto, maiores são as opções de tratamento, que podem ser menos invasivas e mais eficazes. **A mamografia anual é a melhor forma de rastrear e detectar o câncer de mama** precocemente, antes mesmo que ele apresente sintomas. No entanto, **alguns sinais exigem atenção:**

1 **Retrações** (pele e mamilo) que deixam a mama com aspecto de casca de laranja.



2 **Saída de secreção aquosa ou sanguinolenta** (derramamento de sangue) pelo mamilo.



3 **Vermelhidão** da pele da mama.



4 **Pequenos nódulos** nas mamas, na(s) axila(s) e/ou no pescoço.



5 **Inversão** do mamilo.



6 **Inchaço** da mama.



Se notar qualquer um desses sintomas, procure atendimento médico imediatamente.

É sempre importante lembrar que o **acompanhamento médico regular faz toda a diferença**. Para isso, **preparamos um checklist com os principais exames** para a detecção precoce da doença. Confira:

Mamografia

Esse é o exame mais importante na detecção precoce do câncer de mama. A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda que a **mamografia de rastreamento** seja realizada em pessoas com mamas a partir dos 40 anos, anualmente. Este exame é capaz de identificar alterações suspeitas de câncer **antes mesmo dos sintomas aparecerem**. Dessa forma, o tratamento pode ser menos agressivo, aumentando as chances de cura.

Ultrassonografia das mamas

Para pessoas com mamas mais densas, a ultrassonografia pode ser indicada como exame complementar à mamografia. **Ela ajuda a identificar alterações que nem sempre são visíveis apenas no exame de imagem.**

Ressonância magnética das mamas

Esse exame é indicado para casos mais específicos, como pessoas com alto risco para o câncer de mama ou com histórico da doença. **A ressonância oferece um diagnóstico mais detalhado e pode ser recomendada pelo médico.**



Câncer do colo do útero

1. Sobre o câncer do colo do útero

O câncer do colo do útero é o terceiro tipo de câncer mais comum em pessoas com útero e a quarta causa de morte por câncer entre elas no Brasil.

O principal fator de risco é a infecção pelo Papilomavírus Humano (HPV), que é transmitido sexualmente. Quando é descoberto na fase inicial, o câncer do colo do útero tem alta chances de cura.

2. Fatores de risco

O câncer do colo do útero está associado à infecção persistente por tipos oncogênicos do HPV, especialmente os tipos HPV 16 e HPV 18, que são responsáveis por cerca de 70% dos casos de câncer do colo do útero.

Existem muitos tipos de HPV e a maioria deles não causam problemas. **As infecções geralmente desaparecem sem qualquer intervenção dentro de alguns meses após a aquisição**, e cerca de 90% desaparecem no período de dois anos. As situações em que as lesões evoluem para o câncer dependem do subtipo do vírus e **de alguns outros fatores de risco, tais como:**

- Atividade sexual **com múltiplos parceiros;**
- Infecção por **múltiplos tipos de HPV;**
- Infecção por **clamídia e/ou HIV;**
- Atividade sexual **sem proteção.**



3. Como prevenir



O uso de preservativo nas relações sexuais é essencial para prevenir infecções sexualmente transmissíveis. No entanto, ele oferece apenas proteção parcial contra o HPV, já que o contágio também pode ocorrer pelo contato com a pele da vulva, região perineal, perianal e bolsa escrotal.

Vacinação contra o HPV

A vacina é distribuída gratuitamente pelo SUS. É indicada para meninos e meninas de 9 a 14 anos ou pessoas imunossuprimidas e é altamente eficaz na prevenção de tipos de HPV associados ao câncer do colo do útero.

4. Sinais e sintomas

Por ser uma doença de desenvolvimento lento, **o câncer do colo do útero geralmente não apresenta sinais e sintomas na fase inicial**. Em estágios mais avançados, ou quando já se espalhou para outras regiões, ele pode causar:

- **Sangramento vaginal** (fora do ciclo menstrual);
- **Sangramento e dor** após a relação sexual;
- **Menstruação mais longa** que o comum;
- **Dor abdominal**;
- **Secreção vaginal anormal**, com ou sem sangue.

Esses sinais e sintomas não são exclusivos do câncer do colo do útero, podendo ocorrer por outros motivos. No entanto, se você notar algum desses sintomas é importante procurar um(a) ginecologista para que a causa seja identificada e o tratamento adequado seja indicado.

5. Detecção precoce

- A detecção do câncer do colo de útero é feita pelo exame de **Papanicolau** (colpocitologia oncológica), sendo recomendado em pessoas com útero, com vida sexual ativa, como prevenção e rastreamento precoce de doenças.
- **Também pode ser feita por meio da colposcopia**, que permite a visualização do colo do útero e da vagina com lentes de aumento, e pela biópsia do tecido do colo do útero.



Direitos sociais das pessoas com câncer

- O câncer é um desafio, mas a legislação está aqui para ajudar. **Portadores de câncer e seus dependentes têm direitos e benefícios assegurados.** O objetivo é apoiar as famílias durante esse processo e aliviar as dificuldades financeiras. Confira:



Saque do FGTS: você pode sacar o saldo do FGTS, que corresponde a 8% do seu salário, se você ou um dependente tiver câncer. O valor inclui todos os contratos de trabalho, até o atual.



Saque do PIS/PASEP: se você estiver cadastrado no PIS/PASEP até 1988, pode sacar o saldo ou rendimentos se tiver câncer ou um dependente com a doença.



Auxílio-doença: se estiver incapacitado para trabalhar por mais de 15 dias, pode solicitar o auxílio-doença. A carência de 12 contribuições à Previdência Social é dispensada no caso de câncer.



Aposentadoria por invalidez: se a incapacidade para o trabalho se tornar permanente, o auxílio-doença pode ser convertido em aposentadoria por invalidez, sem a necessidade de carência.



Isenção de Imposto de Renda: aposentados por invalidez com câncer têm isenção de imposto de renda sobre os ganhos.



Fornecimento de medicamentos: o SUS fornece medicamentos gratuitos, incluindo analgésicos opiáceos para dor crônica ou aguda.



Reconstrução mamária: mulheres que passaram por mastectomia devido ao câncer de mama têm direito à reconstrução mamária pelo SUS ou plano de saúde.



Tarifa social de energia elétrica: famílias que usam aparelhos de alto consumo de energia para tratamento de saúde podem solicitar desconto na conta de energia, com até 65% de redução, dependendo da renda familiar.

- Para conhecer todos os direitos sociais das pessoas com câncer, [clique aqui.](#)




Benefícios oferecidos pela Raízen




Sabemos da importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Para reforçar o nosso compromisso com a saúde e bem-estar de nossos colaboradores, **durante os meses da campanha** ofereceremos **isenção de consulta e exames**, em parceria com as operadoras dos planos de saúde oferecidos pela Raízen, com foco na prevenção do **câncer de mama e colo do útero**. Confira as regras aplicadas para cada operadora.

Santa Casa de Saúde de Araçatuba

 **Vigência:** 01/10/2024 a 31/10/2024

 **Elegibilidade:** mulheres

 **Critério:** exclusivo para titulares do plano


 **Isenção:**

- **Consulta:** 1 (uma) consulta médica com ginecologista
- **Exames:** Mamografia e Papanicolau


Os exames deverão ser agendados com o apoio focal da operadora que fica presencial em sua unidade, e a isenção será válida apenas durante o mês de outubro.



Unimed Andradina

 **Vigência:** 01/10/2024 a 31/10/2024

 **Elegibilidade:** mulheres

 **Critério:** exclusivo para titulares do plano


 **Isenção:**

- **Consulta:** 1 (uma) consulta médica com ginecologista
- **Exames:** Mamografia: Mulheres acima de 40 anos
(último exame há mais de 12 meses)
Papanicolau: Último exame há mais de 1 ano
Ultrassonografia de mamas: Com indicação médica




Atenção! A solicitação de exames poderá ser feita por meio da APS. A colaboradora pode agendar a consulta com médico(a) ou enfermeiro(a) da Família pelo aplicativo "Meu Einstein".

HAPVIDA

 **Vigência:** 01/10/2024 a 31/10/2024

 **Elegibilidade:** mulheres

 **Critério:** exclusivo para titulares do plano

 **Isenção:**


- **Consulta:** 1 (uma) consulta médica com ginecologista
- **Exames:** Mamografia e Papanicolau




Atenção! A solicitação de exames poderá ser feita por meio da APS. A colaboradora pode agendar a consulta com médico(a) ou enfermeiro(a) da Família pelo aplicativo "Meu Einstein".



Unimed FESP


 **Vigência:** 01/10/2024 a 30/12/2024

 **Elegibilidade:** mulheres (titulares e dependentes)


 **Critério:** exclusivo para titulares do plano

 **Isenção:**

- **Consulta:** 1 (uma) consulta médica com ginecologista
- **Exames:** Mamografia e Papanicolau

 **Atenção unidades Jataí, Lagoa da Prata, Passatempo, Rio Brilhante e Caarapó:** A solicitação de exames poderá ser feita por meio da APS. A colaboradora ou dependente pode agendar a consulta com médico(a) ou enfermeiro(a) da Família pelo aplicativo "Meu Einstein".

SulAmérica

 **Vigência:** 01/10/2024 a 31/12/2024

 **Elegibilidade:** mulheres (titulares e dependentes)

 **Critério:** exclusivo para titulares do plano

 **Isenção:** exames de Mamografia e Papanicolau



O **exame preventivo** é a principal estratégia para detectar lesões e fazer um diagnóstico precoce. **Cuide de sua saúde**, faça consultas regulares com um(a) ginecologista e compartilhe essa informação importante com as pessoas que fazem parte da sua vida. **A conscientização é essencial na prevenção contra o câncer.**