



Guia

SOMOS + FORTES NA PREVENÇÃO

OUTUBRO ROSA NOVEMBRO AZUL

Olá! Bem-vindo(a) ao Guia "Somos + fortes na prevenção"

Este material foi elaborado para **trazer informações essenciais sobre a saúde do homem**, com foco no câncer de próstata – o tipo de câncer mais comum entre homens. Sabemos que muitas vezes a ida ao médico é adiada até que sintomas alarmantes apareçam, mas **a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais para aumentar as chances de tratamento bem-sucedido.**

Ao longo deste guia, **você encontrará orientações práticas sobre como manter sua saúde em dia, realizar exames preventivos e adotar hábitos de vida mais saudáveis** para prevenir não apenas o câncer de próstata, mas também outras doenças graves, como problemas cardíacos, AVC, hipertensão e diabetes.

Juntos 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 próstata

1. Sobre o câncer de próstata

O câncer de próstata é a doença mais comum entre pessoas com próstata acima de 50 anos - mas também pode aparecer mais cedo, principalmente quando se tem histórico familiar da doença - **e a segunda doença que mais mata pessoas com próstata no mundo.**

De acordo com as estimativas mais recentes do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para o triênio 2023-2025, **são previstos aproximadamente 72 mil novos casos de câncer de próstata por ano no Brasil, se mantendo como o tipo de câncer mais comum entre os homens, excluindo o câncer de pele não melanoma.** Quanto à mortalidade, o câncer de próstata causa cerca de 44 mortes diárias no país.

Vantagens sobre o diagnóstico precoce

Quando detectado precocemente, a doença pode ter 90% de chances de cura. No entanto, o câncer de próstata não apresenta sintomas no estágio inicial - e é aí que mora o perigo.

Quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura. **Por isso, a única forma de garantir a cura da doença é por meio do diagnóstico precoce.**



Fatores de risco da doença

O câncer de próstata é causado por diversos fatores, entre eles: idade, histórico familiar, alimentação inadequada, obesidade, tabagismo, consumo excessivo de álcool e cor de pele negra.

Em estágio inicial, quando as chances de cura beiram os 90% dos casos, não há sintomas. Já na fase avançada os principais sintomas são: dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina ou sêmen.

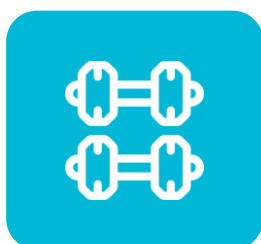
ATENÇÃO! A ausência de sintomas não garante que não há problemas. Por isso, é importante manter os exames em dia e conversar com um(a) urologista.



Como prevenir o câncer de próstata



Não é possível driblar dois dos principais fatores: histórico familiar e idade. No entanto, é possível cuidar dos principais fatores de risco: o sobrepeso e a obesidade. Por isso, é importante:



Manter uma alimentação saudável:

a alimentação balanceada com frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, aliada à menor ingestão de gordura, ajuda a diminuir o risco de câncer.



Praticar exercícios: faça atividade física ao menos 30 minutos por dia e mantenha o peso adequado à sua altura.



Reduzir o consumo de álcool e cigarro:

estudos comprovam que estes são os principais causadores de câncer de modo geral.

Detecção precoce:

O câncer de próstata é uma doença que demora a apresentar sintomas. Por isso, a detecção precoce é a estratégia utilizada para encontrar um tumor numa fase inicial e, assim, possibilitar maior chance de um tratamento bem-sucedido.

A detecção precoce pode ser feita por meio da investigação com exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos ou radiológicos, de pessoas com sinais e sintomas sugestivos da doença (diagnóstico precoce), ou de pessoas sem sinais ou sintomas (rastreamento), mas pertencentes a grupos com maior chance de ter a doença. **No caso do câncer de próstata, esses exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do PSA (antígeno prostático específico).**



Além de detectar o câncer de próstata, **exames como o toque retal e o PSA podem identificar outras condições, como o aumento benigno da próstata (hiperplasia prostática benigna)**, que pode causar sintomas urinários incômodos. Embora exista um debate em torno do rastreamento em homens assintomáticos, **o acompanhamento médico regular é essencial para avaliar a necessidade desses exames conforme o histórico pessoal e familiar.** A recomendação é discutir com o(a) médico(a) qual a melhor estratégia de prevenção para você.

Já o diagnóstico precoce desse tipo de câncer possibilita melhores resultados no tratamento e deve ser buscado com a investigação de sinais e sintomas como:

- **Dificuldade de urinar**
- **Diminuição do jato de urina**
- **Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite**
- **Sangue na urina**

Diagnóstico:

O diagnóstico **é feito por meio da biópsia prostática por via transretal ou transperineal e guiada por ultrassonografia e/ou ressonância magnética.** A indicação de biópsia depende do toque retal e valores de PSA e de possíveis achados suspeitos no exame de RNM (Ressonância Magnética Nuclear).

Mesmo na ausência de sintomas, **pessoas que têm próstata devem consultar um(a) urologista para discutir a melhor forma de investigação. Isso é recomendado a partir dos 45 anos, se houver fatores de risco, ou a partir dos 50 anos, se não houver esses fatores.**

Lembre-se: prevenir é o melhor remédio! Quando o câncer de próstata é diagnosticado de forma precoce, a pessoa tem alto índice de cura. Cuidar da sua saúde também é cuidar daqueles que amam você, por isso, previna-se consultando um(a) urologista regularmente.

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. A conversão do benefício só se dá mediante confirmação em Perícia Médica Previdenciária.



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.



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](#)

Saúde do homem:

A saúde do homem vai além do físico. Para garantir qualidade de vida e longevidade, **é fundamental adotar hábitos saudáveis e realizar exames de saúde regulares.** Muitos homens, infelizmente, negligenciam sua saúde, o que aumenta o risco de doenças como acidente vascular cerebral (AVC), doenças cardíacas, pressão alta e diabetes. **A prevenção e o cuidado contínuo são os pilares para uma vida saudável.**

Fatores de risco mais comuns:

Sedentarismo: A falta de atividade física regular pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares e diabetes.

Alimentação inadequada: Dietas ricas em gorduras, sal e açúcar aumentam as chances de desenvolver problemas como hipertensão e diabetes.

Consumo de álcool e tabagismo: Esses hábitos estão fortemente ligados ao desenvolvimento de doenças crônicas, como doenças cardíacas e problemas respiratórios.

Estresse: O estresse não gerenciado pode contribuir para doenças crônicas e afetar negativamente a saúde mental.

A importância da prevenção

A melhor forma de garantir uma vida longa e saudável é por meio da prevenção. **Pequenas mudanças de hábitos podem fazer uma grande diferença na saúde masculina.** Entre as estratégias mais importantes, estão:

Alimentação saudável

Priorize uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Reduza a ingestão de alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, nuggets, salgadinhos, salsichas entre outros) e ricos em gorduras saturadas (bacon, creme de leite, queijo, manteiga e iogurte).



Prática de exercícios físicos

Manter-se ativo é crucial para a saúde cardiovascular. Procure realizar ao menos 30 minutos de atividades físicas por dia, como caminhadas, corridas ou exercícios aeróbicos.



Controle de estresse

Encontre maneiras de relaxar e desconectar do ritmo intenso do dia a dia. Meditação, leitura e prática de hobbies são formas eficazes de manter o estresse sob controle.



Moderação no consumo de álcool e abandono do tabagismo

Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e evitar o cigarro são ações que diminuem significativamente o risco de doenças graves.

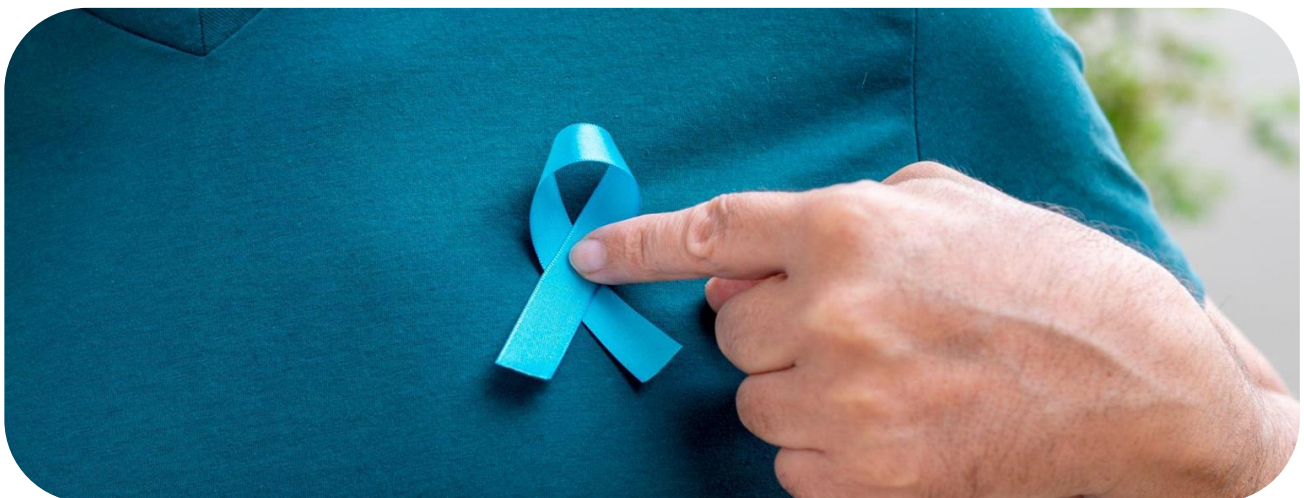


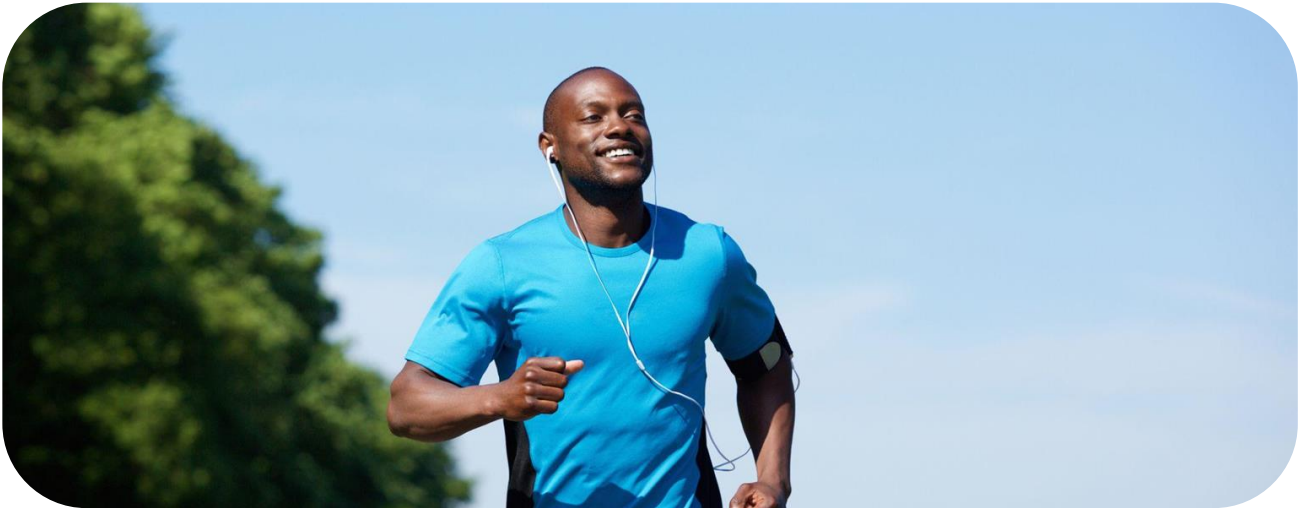
Dormir bem

O sono também desempenha um papel crucial na prevenção de doenças. Dormir bem ajuda a reduzir o risco de problemas cardiovasculares e melhora a saúde mental. Estabeleça uma rotina de sono regular, com ao menos 7 horas por noite, para apoiar seu bem-estar geral.



Além dos exames mencionados, **é importante manter em dia as vacinas recomendadas para adultos, como a vacina contra a gripe, que ajuda a proteger contra complicações graves de infecções respiratórias.** Consulte um(a) médico(a) para saber quais vacinas são indicadas para a sua faixa etária e estilo de vida.





Atenção à saúde mental

Além da saúde física, o bem-estar emocional é parte integrante da saúde integral do homem. Homens muitas vezes não buscam ajuda para lidar com questões emocionais, o que pode levar a problemas mais sérios, como depressão e ansiedade. **Buscar apoio psicológico, participar de grupos de apoio e compartilhar experiências podem ser medidas eficazes para cuidar da saúde mental.**

A relação entre saúde física e mental é poderosa. A prática regular de atividades físicas, além de fortalecer o corpo, também contribui para a saúde mental, reduzindo os níveis de ansiedade e melhorando o humor. **Adotar um estilo de vida ativo pode ser uma forma eficaz de cuidar tanto do corpo quanto da mente.**

Benefícios oferecidos pela Raízen

Sabemos da importância da prevenção e diagnóstico precoce. **Para reforçar o nosso compromisso com a saúde e bem-estar de nossos colaboradores, durante o mês de novembro ofereceremos isenção de consulta e exames, em parceria com as operadoras dos planos de saúde oferecidos pela Raízen.** Confira as regras aplicadas para cada operadora.

Santa Casa de Saúde de Araçatuba



Vigência: 01/11/2024 a 30/11/2024



Elegibilidade: Homens



Critério: Exclusivo para titulares do plano




Isenção:


- Consulta: xxx
- Exames: xxxx

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 novembro.

Unimed Adradina

 **Vigência:** 01/11/2024 a 30/11/2024

 **Elegibilidade:** Homens

 **Critério:** Exclusivo para titulares do plano


 **Isenção:**

- **Consulta:** 1 Consulta com urologista ou clínico geral
- **Exames:** Ultrassom de próstata via abdominal




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

HAPVIDA

 **Vigência:** 01/11/2024 a 30/11/2024

 **Elegibilidade:** Homens

 **Critério:** Exclusivo para titulares do plano

 **Isenção:**

- **Consulta:** 1 Consulta com urologista ou clínico geral
- **Exames:** Antígeno Específico Prostático Livre – PSA Livre
- e Ultrassom via transabdominal



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

Unimed FESP



Vigência: 01/11/2024 a 30/12/2024



Elegibilidade: Homens



Critério: Exclusivo para titulares do plano e dependentes



Isenção:

- **Consulta:** 1 Consulta com urologista ou clínico geral
- **Exames:** Ultrassom via transabdominal e Antígeno Específico Prostático Livre – PSA Livre



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

SulAmérica



Vigência: 01/11/2024 a 30/12/2024



Elegibilidade: Homens



Critério: Exclusivo para titulares do plano e dependentes



Isenção:

- **Consulta:** 1 Consulta com urologista ou clínico geral
- **Exames:** Ultrassom via transabdominal e Antígeno Específico Prostático Livre – PSA Livre

Cuidar da saúde é uma tarefa diária que envolve a adoção de hábitos saudáveis, realização de exames regulares e atenção à saúde mental. Não espere os sintomas aparecerem. **Comece hoje a cuidar de você para garantir um futuro com mais qualidade de vida.** Consulte regularmente um(a) médico(a) e mantenha-se ativo, tanto física quanto emocionalmente.

