



Autocuidado
não tem rótulo:
**SAÚDE É
PARA TODOS**



Este ano, unificamos **Outubro Rosa e Novembro Azul** em uma campanha única: **Autocuidado não tem rótulo: saúde é para todos.**

Nosso objetivo é reforçar que a **saúde é universal e não tem gênero**. E o propósito é um só: **promover a saúde e salvar vidas** pela conscientização e prevenção. **A saúde é inegociável!**

Seu engajamento é fundamental para **reforçar a nossa cultura de cuidado** e incentivar o **diálogo aberto** sobre o tema, que ainda é tomado por muitos tabus, mitos e preconceitos.

Informações gerais

Câncer de mama

- ✓ É o segundo tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil. (primeiro é o câncer de pele não melanoma). Também pode acometer homens, mas representa apenas 1% dos casos.
- ✓ É a primeira causa de morte por câncer em mulheres no país.
- ✓ A incidência aumenta após os 50 anos.
- ✓ Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura chegam a 95%.

Câncer de colo de útero

- ✓ Terceiro tipo de câncer mais comum entre as mulheres.
- ✓ Maior incidência entre as mulheres de 45 a 49 anos, sendo também frequente entre 40 e 64 anos.
- ✓ Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura chegam a 100%.



Autocuidado
não tem rótulo:
**SAÚDE É
PARA TODOS**



Câncer de próstata

- ✓ É o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens. (primeiro é o câncer de pele não melanoma)
- ✓ É a segunda causa de morte por câncer em homens no país (primeiro é o câncer de pulmão).
- ✓ Acomete principalmente homens acima de 60 anos.
- ✓ Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura podem ser de 90% a 95%.

Prevenção e diagnóstico precoce salvam vidas!

- ✓ Hábitos saudáveis protegem a saúde e ajudam na prevenção desses e outros tipos de câncer.
- ✓ Manter consultas e exames de rotina é fundamental.

A detecção precoce é feita por meio do diagnóstico e rastreamento:

Câncer de mama

- ✓ O Instituto Nacional de Câncer (órgão ligado ao Ministério da Saúde) recomenda que mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer a **mamografia de rastreamento** a cada dois anos.
- ✓ Mulheres a partir de 40 anos com fatores de riscos (histórico familiar, nunca ter engravidado, primeira menstruação precoce ou menopausa tardia) também devem realizar a mamografia de rastreamento a cada dois anos.



Autocuidado
não tem rótulo:
**SAÚDE É
PARA TODOS**



Câncer de colo de útero

- ✓ O **uso de preservativo** previne infecções sexualmente transmissíveis, porém oferece proteção parcial contra o HPV, principal fator de risco deste tipo de câncer.
- ✓ O **exame Papanicolau** detecta as lesões precursoras (pré-câncer). É recomendado para mulheres que possuem vida sexual ativa.
- ✓ A **vacina contra o HPV** é indicada para pessoas imunossuprimidas e meninos e meninas de 9 a 14 anos, antes do início da vida sexual (isso aumenta a eficácia da prevenção).

Câncer de próstata

- ✓ **Exame PSA** (Antígeno Prostático Específico), feito por exame de sangue, e **exame de toque retal**, ambos a partir dos 50 anos (ou 45, se houver histórico familiar da doença).

Saúde é inegociável!

Pare um instante e reflita:

- ✓ Quanto tempo você dedica por dia ou por semana para cuidar da sua saúde? Você acredita que é suficiente?
- ✓ Adiar consultas e exames pode custar caro, inclusive a sua vida.
- ✓ O medo do resultado de um exame não pode ser maior que a chance de viver com qualidade. O diagnóstico precoce pode salvar a sua vida.



Autocuidado
não tem rótulo:
**SAÚDE É
PARA TODOS**



Acompanhe em nossos canais as comunicações sobre as ações práticas da campanha e como a Raízen te apoia nessa jornada de autocuidado.

Cuidar da saúde é um gesto de amor com você e com quem está ao seu lado.
A prevenção começa em pequenas escolhas do dia a dia.

Quando nos cuidamos, fortalecemos também o cuidado coletivo.