

GUIA

Outubro Rosa & Novembro Azul

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



raízen



Bem-vindos(as) ao nosso guia de **Saúde da Mulher & Saúde do Homem!**



Neste ano, unificamos as campanhas **Outubro Rosa e Novembro Azul** para lembrar que a saúde é um valor universal e não tem gênero.

Nossa cultura de cuidado começa com informação. Porque a informação correta é a sua maior chance de um diagnóstico precoce e da cura.

Este guia, feito com base em fontes oficiais e revisado pela nossa Área Médica, traz os principais detalhes sobre sintomas e prevenção de **câncer de mama, de colo de útero e de próstata**, os exames necessários e disponíveis para acompanhamento médico e alguns mitos, preconceitos e tabus para superarmos juntos.

E, ainda, a lista de exames isentos durante a campanha.

A saúde é inegociável! E quando nos cuidamos, fortalecemos também o cuidado coletivo.

Boa leitura! :)



1

SINAIS E SINTOMAS: CONHECER PARA PREVENIR

A prevenção começa com gestos simples:
parar, observar e se cuidar.

A detecção precoce do câncer é a melhor estratégia para encontrar um tumor na sua fase inicial, e aumenta as chances de um tratamento bem-sucedido.

Fique alerta! Tanto o câncer de mama, de colo de útero, como o de próstata podem ser silenciosos na fase inicial. É exatamente por isso que a informação correta e a rotina de autocuidado, consultas e exames são a sua maior fonte de prevenção e a chave para a cura.

Vamos às informações!



Câncer de mama

Sinais e sintomas mais comuns:

1 Nódulo na mama em mulheres com mais de 50 anos.

2 Nódulo na mama que persistem por mais de um ciclo menstrual em mulheres com mais de 30 anos.

3 Nódulo na mama duro e fixo ou que aumenta de tamanho, em mulheres adultas de qualquer idade.

4 Saída de líquidos de um dos mamilos.

5 Lesão da pele da mama que não responde a tratamentos tópicos.

6 Aumento progressivo do tamanho da mama.

7 Pele da mama com aspecto de casca de laranja.

8 Retração na pele da mama.

9 Mudança no formato do mamilo.

10 Pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Fatores de risco

A incidência aumenta a partir dos 50 anos.

Comportamentais/ Ambientais

- Obesidade e sobrepeso;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebida alcoólica e tabagismo;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X, tomografia computadorizada, mamografia etc.);
- História de tratamento prévio com radioterapia no tórax.

Aspectos da vida reprodutiva/ Hormonais

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;
- Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais;
- Ter feito terapia de reposição hormonal, principalmente por mais de cinco anos.

Hereditários/ Genéticos

- Histórico familiar de câncer de ovário; de câncer de mama em mulheres, principalmente antes dos 50 anos; e caso de câncer de mama em homem;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Câncer de colo de útero

Sinais e sintomas mais comuns:

- Sangramento vaginal anormal de forma espontânea, após a relação sexual ou esforço físico, ou fora do período menstrual.
- Secreção ou corrimento vaginal anormal. Pode ter odor forte ou cor incomum.
- Dor pélvica (na parte baixa da barriga) ou, em casos mais avançados, dor associada a queixas urinárias ou intestinais.



Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Fatores de risco

A maior incidência é entre as mulheres de 45 a 49 anos, sendo também frequente entre 40 e 64 anos.

Comportamentais/Ambientais

- Infecção pelo Vírus do Papiloma Humano (HPV): há diversos tipos de HPV, e na maioria das vezes a infecção é transitória. Porém, a infecção persistente é responsável por 99% dos casos de câncer do colo do útero;
- Infecção por clamídia e/ou HIV;
- Multiplicidade de parceiros(as) sexuais;
- Atividade sexual sem proteção;
- Ter tido outras Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)
 - tanto a mulher como o(a) parceiro(a);
- Tabagismo;
- Alimentação pobre em alguns micronutrientes, principalmente vitamina C, beta caroteno e folato;
- Uso de contraceptivos.

Hereditários/Genéticos:

- Histórico familiar: mãe ou irmã que tiveram a doença.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Câncer de próstata

Sinais e sintomas mais comuns:

1 Dificuldade ou dor para urinar.

2 Demora em iniciar e terminar de urinar.

3 Sangue na urina.

4 Jato urinário fraco.

5 Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite.

Em casos avançados, além dos sintomas acima pode surgir:

1 Dor nas costas (em caso de câncer metastático).

2 Sangue no sêmen.

3 Problemas de ereção.

4 Dor ao ejacular.



Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Fatores de risco

A incidência aumenta a partir dos 60 anos.

Comportamentais/Ambientais

- Sobrepeso e obesidade;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebidas alcoólicas e tabagismo;
- Alimentação com gorduras em excesso e alimentos ultraprocessados.

Hereditários/Genéticos

- Histórico familiar: pai ou irmão que tiveram a doença;
- Predisposição genética ou alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2;
- Homens negros tendem a desenvolver tumores mais agressivos.

Detectou um ou mais sintomas, mas tem medo do resultado do exame? E se a prevenção for justamente a chance de evitar algo grave?

Deixar para depois pode custar caro:
a sua vida.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



2 PREVENÇÃO

Você reserva tempo para tantas coisas no dia a dia... **Quanto tempo da sua agenda vale a sua saúde?**

A detecção precoce do câncer de mama, de colo de útero e de próstata é feita de duas formas:

Diagnóstico precoce: ficar atento a sinais e sintomas suspeitos e procurar um médico imediatamente.

Rastreamento: realização de exames periódicos mesmo sem sintomas.

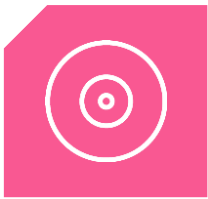
Confira os exames indicados e necessários para cada caso.



Câncer de mama

2º tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil (o 1º é o câncer de pele não melanoma), é a 1ª causa de morte por câncer em mulheres no país. Também pode acometer homens, mas representa apenas 1% dos casos.

Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura chegam a 95%.



Mamografia

Principal exame para a detecção precoce, identifica alterações antes mesmo que qualquer sintoma apareça. Com o diagnóstico em fase inicial, o tratamento pode ser menos agressivo e as chances de cura aumentam muito!

O **Instituto Nacional de Câncer** (órgão ligado ao Ministério da Saúde) recomenda que mulheres entre 50 e 69 anos façam a mamografia de rastreamento a cada dois anos.

Mulheres a partir de 40 anos com fatores de riscos também devem realizar a cada dois anos.



Ultrassonografia das mamas

Indicado para quem tem mamas mais densas, é um exame complementar à mamografia e ajuda a identificar alterações que nem sempre são visíveis no exame de imagem.



Ressonância magnética das mamas

Recomendado para casos específicos, como pessoas com alto risco ou histórico da doença, oferece um diagnóstico mais detalhado. A necessidade é avaliada pelo médico.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



QUEBRANDO TABUS

Em algumas culturas, o câncer é silenciado por medo de ser um mau presságio ou fraqueza. Isso não é real. O câncer pode acometer qualquer pessoa, e falar sobre ele é o primeiro passo para o cuidado.

Nem todo câncer de mama exige a retirada total da mama (mastectomia).

Após a cirurgia em uma mama, mulheres geralmente podem amamentar com a mama que não foi afetada.

Próteses ou implantes de silicone não aumentam o risco de desenvolver o tipo mais comum de câncer de mama, o carcinoma.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Câncer de colo de útero

É o **3º tipo de câncer mais comum** entre as mulheres no Brasil.

Quando diagnosticado na fase inicial, as chances de cura chegam a 100%.



Papanicolau (colpocitologia oncológica)

Principal forma de detectar lesões pré-cancerosas no colo do útero.

Recomendado para quem tem vida sexual ativa como **prevenção e rastreamento precoce**.



Colposcopia

O exame permite a **visualização do colo do útero e da vagina** com lentes de aumento para que o médico identifique lesões imperceptíveis a olho nu.



Biópsia

Retirada de uma amostra de tecido que será **analisada em laboratório** para identificar ou não células cancerosas.



Ultrassom transvaginal

Exame diagnóstico complementar ao Papanicolau e à Colposcopia, **investiga alterações que sugerem câncer de colo de útero**. Após diagnóstico e câncer, é usado para verificar o tamanho do tumor e local, auxiliando na definição do estágio do câncer.

A vacina é a maior forma de proteção contra o HPV. Ela está disponível gratuitamente no SUS para crianças e adolescentes (meninas e meninos) de 9 a 19 anos, para pessoas com HIV, transplantados e pacientes oncológicos.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



QUEBRANDO TABUS

A desinformação associa o câncer de colo do útero a uma vida sexual de excessos, mas a infecção pelo HPV é comum e afeta qualquer pessoa sexualmente ativa.

Muitas mulheres evitam o diálogo com profissionais de saúde e os exames preventivos por medo ou constrangimento. Não deixe a vergonha te impedir de se cuidar. Seu corpo e sua história merecem cuidado e respeito.

Homens também são portadores de HPV e transmitem o vírus.

Ter câncer de colo do útero não significa, obrigatoriamente, que você não poderá engravidar no futuro.

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



Câncer de próstata

No Brasil, o câncer mais frequente entre os homens, quando excluído o câncer de pele não melanoma, é o câncer de próstata.

Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura podem ser de 90% a 95%.



Exame de PSA

Dosado por exame de sangue, **mede a quantidade do Antígeno Prostático Específico (PSA)**, proteína produzida pela próstata. Níveis altos podem significar câncer ou doenças benignas da próstata.



Exame de toque retal

Permite palpar as partes posterior e lateral da próstata para avaliar tamanho, forma e textura da próstata.

Exame essencial para complementar o PSA, já que permite identificar lesões que podem não ser detectadas pelo teste de sangue. Além disso, pode ajudar a definir a necessidade e a localização da biópsia da próstata, que é o único exame capaz de confirmar o diagnóstico de câncer.

Os dois exames são complementares e devem começar aos **50 anos** para quem não tem fatores de risco e aos **45 anos**, se houver histórico familiar da doença.

Não adianta marcar exames se eles não chegam até o médico. Sua saúde merece acompanhamento completo.

Agende sua consulta e seus exames.

Não espere a doença se antecipar.

QUEBRANDO TABUS

Você sabia que a falta de cuidado com a saúde faz com que os homens vivam, em média, 5 a 7 anos a menos que as mulheres?

A saúde masculina ainda é repleta de tabus e estigmas sociais. E quando o assunto é câncer de próstata, o receio e a resistência do homem em se cuidar se intensificam.

Só se vence tabus e preconceitos com informação.

Exame de toque retal:

- É simples, dura menos de 10 segundos, é feito com técnica e cuidado e não causa dor.
- Não afeta a masculinidade do homem.

Impotência sexual:

- É multifatorial. O risco de o homem com câncer e próstata desenvolvê-la precisa ser analisada e forma individualizada.

O exame preventivo é a sua melhor defesa. Ajude a quebrar esse silêncio!

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS



3 HÁBITOS SAUDÁVEIS

O ponto de partida da sua proteção. Medidas de prevenção primária, aquelas que evitam diversos tipos de câncer, incluindo o de mama, de colo de útero e de próstata, estão diretamente ligadas aos seus hábitos.

Comece agora a adotar hábitos de vida mais saudáveis.
Deixar para depois pode custar caro: a sua vida.

Coma bem

1 Consuma frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais. Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, açúcar e sal.

Mexa o corpo - sempre!

2 30 minutos de atividade física por dia já faz a diferença: ajuda a manter o peso e melhora o metabolismo.

De olho na balança

3 Excesso de peso e obesidade são fatores de risco comprovados para o desenvolvimento de vários tipos de câncer, incluindo o de mama (principalmente na pós-menopausa) e o de próstata.

Evite álcool e cigarro

4 Fatores de risco para diversas doenças e câncer, independentemente da quantidade consumida.

Imunidade forte não é sorte, é prevenção. Invista no seu corpo para afastar o risco de câncer.



4 BENEFÍCIOS PARA TODOS

Durante os meses da campanha, a Raízen oferece **1 (uma) consulta com clínico geral e urologista para homens e ginecologista para mulheres.**

Além disso, os exames realizados em parceria com as operadoras dos planos de saúde, com foco na prevenção do câncer de mama, de colo do útero e de próstata, e acompanhamento geral da saúde do homem e da mulher, terão **isenção de custos.** Confira a lista dos exames incluídos na próxima página.



Benefícios para todos

Mulheres a partir de 18 anos

31302017 - Biópsia de vagina

21010056 - Papanicolau - Citopatológico cérvico-vaginal

40601137 - Procedimento diagnóstico em citopatologia cérvico-vaginal oncológica

40901300 - US - Transvaginal (útero, ovário, anexos e vagina)

41301099 - Coleta de material cérvico-vaginal

41301102 - Colposcopia (cérvix uterina e vagina)

41301374 - Vulvosscopia (vulva e períneo)

41301552 - Vulvosscopia por vídeo

45010021 - Colposcopia, vulvosscopia, peniscopia, anosscopia

Homens a partir de 40 anos

40316130 - Antígeno Específico Prostático Livre (PSA Livre) - Pesquisa e/ou Dosagem

40316149 - Antígeno Específico Prostático Total (PSA) - Pesquisa e/ou Dosagem

40901335 - US - Próstata Transretal

40901750 - US - Próstata (Via abdominal)

28062515 - Antígeno Específico Prostático Livre (PSA Livre) - Pesquisa e/ou Dosagem

Mulheres a partir de 40 anos

40901114 - US - Mamas

41101480 - RM - Mama (Bilateral)

40808041 - Mamografia digital bilateral

40808033 - Mamografia convencional bilateral

32080050 - Mamografia

40808050 - RX - Ampliação ou Magnificação lesão mamária

32080050 - Mamografia bilateral

32080131 - Ampliação ou magnificação de lesão mamária

28061624 - Antígeno Específico Prostático Total (PSA) - Pesquisa e/ou Dosagem

33010161 - US Próstata via transretal

33010153 - US Próstata via abdominal

41101179 - Ressonância Magnética multiparamétrica da próstata

41101189 - Ressonância Magnética multiparamétrica da próstata

Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS





Nosso compromisso com o apoio à sua saúde preventiva está firmado. Agora é com você! **Agende sua consulta médica e os exames preventivos.** E depois que passar outubro e novembro, mantenha as consultas e exames regulares.

Histórias reais que inspiram: Assista aos vídeos do Alessandro e da Karla e veja como o **diagnóstico precoce** pode transformar vidas.

Não tem tempo? E se o tempo que você economiza hoje custar anos da sua vida?

Coloque o cuidado com você como prioridade. Lembre que **com a saúde não se negocia. A vida agradece!**



Autocuidado não tem rótulo:

SAÚDE É PARA TODOS

