

CUIDE-SE +

Autocuidado em FOCO

A Importância do
Outubro Rosa e
Novembro Azul



S U M Á R I O

Por que o Outubro Rosa e
Novembro Azul Importam

03

Da Conscientização à Ação:
Práticas de Autocuidado
para Homens e Mulheres

10

Práticas de Autocuidado
para Mulheres

12

Práticas de Autocuidado
para os Homens

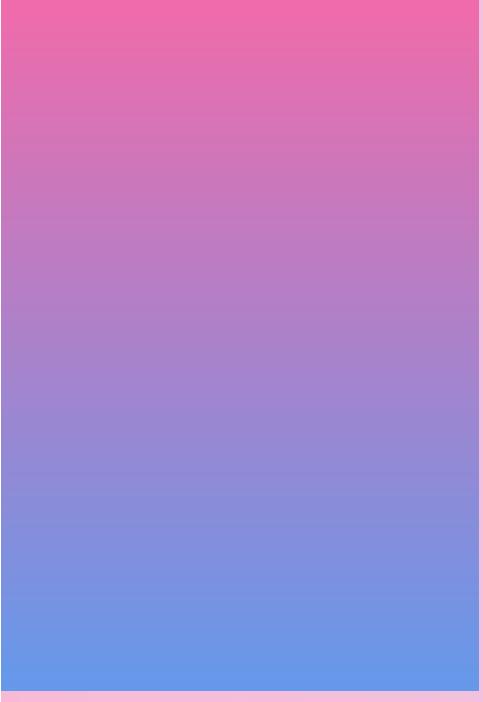
22

Programa Cuide-se+,
você conhece?

32

Referências

39



Por que o Outubro Rosa e Novembro Azul Importam

O Outubro Rosa e o Novembro Azul são campanhas de conscientização de grande importância, tanto no Brasil quanto em todo o mundo. O Outubro Rosa, que começou na década de 1990, é dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, uma das principais causas de morte entre as mulheres. Já o Novembro Azul, que ganhou força na década de 2000, foca na conscientização sobre o câncer de próstata,

a segunda maior causa de morte por câncer entre os homens. Essas campanhas têm como objetivo mobilizar a população em torno da prevenção e do diagnóstico precoce, fundamentais para o sucesso do tratamento e para a redução da mortalidade.

No Brasil, o câncer de mama é o mais incidente entre as mulheres, depois do câncer de pele não melanoma, com maior

prevalência nas regiões Sul e Sudeste. Para o triênio 2023-2025, estima-se que ocorram 73.610 novos casos no país, com 3.650 desses casos previstos para o Paraná. Em relação ao câncer de próstata, ele é o segundo mais comum entre os homens brasileiros, atrás somente do câncer de pele não melanoma. Para o mesmo período, estima-se que ocorram 71.730 novos casos de câncer de próstata no Brasil.

A importância das campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul está em sua capacidade de mobilizar a população para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer. No caso do câncer de mama, a detecção precoce pode aumentar as chances de cura para até 95%. Da mesma forma, o rastreamento do câncer de próstata, realizado por meio do exame de PSA e do toque retal, é fundamental para identificar

a doença em estágios iniciais, o que eleva significativamente as chances de cura. Para tanto é essencial que os homens mantenham acompanhamento médico regular ao longo da vida, pois, quanto mais cedo o câncer de próstata for descoberto, melhores serão os resultados do tratamento.

A partir da mobilização dessas campanhas, surge um convite ao autocuidado, incentivando as pessoas a adotarem práticas

de saúde preventiva e a manterem vigilância constante sobre seu bem-estar. Nesse contexto, o autocuidado se torna fundamental, apoiando o diagnóstico precoce e o tratamento, fortalecendo a capacidade individual de prevenir doenças e gerenciar a saúde de forma proativa.



Da Conscientização à Ação: Práticas de Autocuidado para Homens e Mulheres

O autocuidado é fundamental para manter a saúde e prevenir doenças, e as campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul são oportunidades que nos apoiam a reforçar essa prática. Este e-book explora como adotar hábitos de autocuidado pode favorecer sua saúde na prevenção do câncer e no apoio ao diagnóstico precoce, além é claro de promover o bem-estar geral, destacando ações práticas para homens e mulheres.

Práticas de Autocuidado para Mulheres

Se toque: durante a vida de uma mulher, as mamas passam por diversas alterações, e é importante que você esteja familiarizada com essas mudanças ao longo dos diferentes períodos da vida, seja durante a fase reprodutiva ou após. Recomenda-se que as mulheres se observem e toquem as mamas regularmente, como ao trocar de sutiã, durante o banho ou em momentos em que se

sintam mais relaxadas. Integrar esse hábito ao cotidiano pode ajudá-la a desenvolver uma maior consciência corporal, aumentando a probabilidade de identificar qualquer alteração suspeita que possa indicar a presença de câncer e que necessite de investigação médica. Mas atenção: Nada substitui a Mamografia, este exame identifica nódulos não palpáveis

Realize seus exames de rotina: adote uma data no calendário, pode ser o mês de seu aniversário, outubro ou qualquer outra data que seja eleita como o mês do autocuidado. Nessa data agende de forma rotineira seus exames para que estejam sempre em dia. A mamografia é o exame de rastreamento para o câncer de mama, uma espécie de raio X das mamas, um exame simples e que

ajuda no diagnóstico precoce. A Sociedade Brasileira de Mastologia e outras entidades recomendam rastreamento anual a partir dos 40 anos, através do exame de mamografia. Converse com seu médico e defina seu calendário.

Consulte regularmente o ginecologista: as consultas ao ginecologista permitem a realização de exames clínicos nas mamas que podem

ajudá-la na detecção precoce de qualquer alteração, contribui na manutenção de seus exames de rotina e auxilia na sua saúde em geral.

Movimento-se: a atividade física desempenha um papel significativo na redução do risco de câncer de mama. Um estudo recente identificou que níveis mais altos de atividade física no lazer estão associados a uma redução de 10% no risco

de câncer de mama. O INCA reforça que o mais importante é que a prática de atividades físicas seja prazerosa e se ajuste à realidade e preferências de cada pessoa, promovendo saúde e bem-estar de forma contínua.

Alimente-se com intenção e atenção: escolha uma alimentação saudável e equilibrada para promover a prevenção do câncer de

mama. Priorize o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes e grãos integrais, que são ricos em antioxidantes, fibras e fitoquímicos com efeito protetor. Reduza a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas, poli-insaturadas e trans, frequentemente encontrados em produtos ultraprocessados, pois esses estão associados a um aumento

do risco. Seja intencional ao escolher os alimentos e pratique a atenção na hora de alimentar-se. Tenha esse tempo como um cuidado para si mesma.

No contexto do Novembro Azul, o autocuidado para os homens é essencial para a prevenção do câncer de próstata e outras condições de saúde. O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. A promoção de hábitos saudáveis e a realização de exames preventivos são estratégias cruciais na detecção precoce e no tratamento eficaz da doença.

Práticas de Autocuidado para os Homens

Na fase inicial, o câncer de próstata tem uma evolução silenciosa. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma, ou quando apresentam, são parecidos com o crescimento benigno da próstata (dificuldade para urinar, vontade de urinar várias vezes ao dia), por isso a importância de olhar para você e se cuidar, só assim poderá detectar sinais

de forma precoce e manter sua saúde em dia.

Escolha comer com saúde: o Instituto Nacional do Câncer (INCA) recomenda tanto para as mulheres quanto para os homens uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, e grãos integrais. Evite alimentos ultraprocessados e ricos em gorduras saturadas, como carnes vermelhas em excesso. Estudos indicam que uma dieta

rica em licopeno, encontrado em tomates, melancia e goiaba, pode reduzir o risco de câncer de próstata, reforçando a importância de incorporar esses alimentos no dia a dia. Dê preferência a alimentos orgânicos.

Busque seu peso adequado: ter um peso corporal saudável é um fator importante na redução do risco de câncer de próstata. A obesidade tem sido associada

ao aumento da agressividade desse tipo de câncer e a piores desfechos clínicos. Para gerenciar o peso, o INCA e outras organizações de saúde recomendam a combinação de uma dieta equilibrada com a prática regular de atividade física. Estabeleça metas realistas de perda de peso e mantenha um acompanhamento médico para ajustar sua rotina conforme necessário, focando em um estilo de vida

sustentável a longo prazo.

Insira mais movimento na sua rotina: a prática regular de atividade física não apenas ajuda a manter o peso corporal, mas também tem um efeito protetor direto contra o câncer de próstata. Assim como para as mulheres, 150 minutos de atividade física moderada por semana, como caminhada rápida, ciclismo ou natação, são recomendados para a

maioria dos adultos. Encontre uma atividade que você goste e que se encaixe na sua rotina, garantindo assim uma prática consistente e prazerosa.

Evite o fumo e o consumo

de bebidas alcoólicas:

o tabagismo e o consumo excessivo de álcool são fatores de risco conhecidos para diversos tipos de câncer, incluindo o de próstata. De acordo com o INCA, parar de

fumar é uma das ações mais efetivas para reduzir o risco de câncer e melhorar a saúde geral. Além disso, o consumo de álcool libera toxinas nocivas para a saúde da próstata. Pesquisas apontam que os perigos aumentam para homens acima de 35 anos.

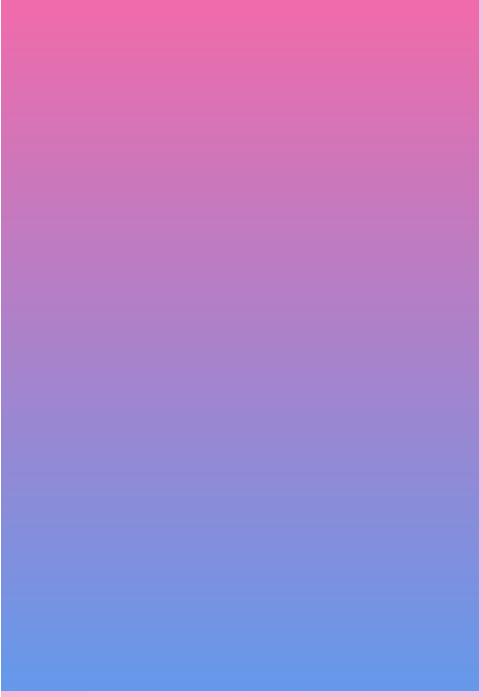
Adote a consulta médica regularmente: agende uma visita a um médico de forma regular para acompanhar sua

saúde. No caso de prevenção do câncer de próstata, visite um urologista, há indicação específica para a realização do PSA e toque retal.

Mantenha um calendário de consultas e discuta com seu médico sobre a frequência ideal de exames para o seu caso.

Há muitos tabus a respeito do toque retal, mas vale lembrar que se trata de um exame rápido, seguro e pode salvar

vidas. Converse abertamente com seu médico sobre suas preocupações e entenda que o exame é uma ferramenta para o diagnóstico precoce do câncer de próstata. Priorizar sua saúde acima de qualquer desconforto ou preconceito pode fazer toda a diferença na prevenção e no tratamento eficaz da doença.



Programa Cuide-se+, você conhece?

O Programa Cuide-se+ Prevenção do Câncer, do Sesi Paraná, é um projeto que tem como objetivo principal a prevenção do câncer, alertando os trabalhadores sobre a importância do diagnóstico precoce e do controle da doença, aumentando, assim, as chances de recuperação. O projeto conta com três unidades móveis equipadas e operadas por equipe técnica qualificada, que percorre o

Paraná realizando orientações e exames de rastreamento dos cânceres de colo de útero, próstata, mama e pele, por meio de exames e orientações. As unidades móveis possuem estrutura adequada de consultórios e equipamentos de alta qualidade que são empregadas no atendimento do trabalhador.

O risco de desenvolvimento do Câncer é, em sua maioria,

determinado pela combinação de fatores externos (hábitos, alimentação, exposição a fatores químicos e físicos) e fatores genéticos. Por isso, o foco do programa é a prevenção da doença por meio da realização de exames de rastreamento, associados com orientação sobre a importância de hábitos de vida saudáveis, realização de exames clínicos periódicos.

O Cuide-se + Prevenção do Câncer busca rastrear precocemente os possíveis casos de câncer em trabalhadores da indústria por meio de exames para os cânceres de maior frequência no país: câncer de mama, colo de útero, próstata e pele. Utiliza para esta finalidade exames e equipamentos apropriados e da mais alta tecnologia, melhorando assim a qualidade de vida e promovendo um

aumento na sobrevida das pessoas que possuírem diagnóstico positivo para a patologia.

O Programa Cuide-se+ não se limita à realização de exames; também promove a importância de adotar hábitos de vida saudáveis e realizar exames clínicos periódicos. Ao integrar a detecção precoce com educação em saúde, o Programa Cuide-se+ visa

melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores e aumentar as taxas de sobrevida dos que são diagnosticados com câncer, oferecendo um atendimento especializado e acessível em todo o estado.

CUIDE-SE +

Leve o Cuide-se + para a sua empresa, acesse:

sesipr.org.br/cuidemais



Referências

American Psychological Association (APA). (2023). Redução do Estresse no Trabalho. Disponível em: <https://www.apa.org>

Fundação Dom Cabral. (2022). Responsabilidade Social Corporativa e Retenção de Talentos. Disponível em: <https://wwwfdc.org.br>

Instituto Nacional de Câncer (INCA). (2022). Atividade Física - Quanto mais se movimenta o corpo, maior a proteção contra o câncer. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/atividade-fisica>

Instituto Nacional de Câncer (INCA). (2023). Câncer de Próstata: O que você precisa saber. Disponível em: <https://www.inca.gov.br>

Ministério da Saúde. (2022). Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Crônicas. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>

Ministério da Saúde. (2023). Câncer de Próstata: Prevenção e Fatores de Risco. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2023). Autocuidado e Saúde no Trabalho. Disponível em: <https://www.who.int>

SESI - Serviço Social da Indústria. (2023). Aumento da Produtividade através da Saúde Corporativa. Disponível em: <https://www.portaldaindustria.com.br/sesi>

SESI Paraná - Serviço Social da Indústria. (2024). Cuida-se + | Prevenção ao Câncer - Conheça os principais sintomas e como fazer o diagnóstico precoce. Disponível em: <https://www.sesipr.org.br/informacoes-sst/materiaisgratuitos/>

Sociedade Brasileira de Medicina do Trabalho (SBMT). (2022). Impacto das Campanhas de Saúde no Absenteísmo. Disponível em: <https://www.sbmt.org.br>

CUIDE-SE +

Sistema  **SESI** 