

VIVER BEM

Cuide do hoje, celebre o amanhã



Informação salva vidas



raízen



Bem-Estar





Guia sobre Câncer de próstata e intestino

Olá! Bem-vindo(a) ao Guia “Viver Bem: cuide do hoje, celebre o amanhã.” Neste guia, abordaremos informações cruciais sobre o câncer de próstata e o câncer de intestino, duas doenças que impactam profundamente a saúde das pessoas.

O câncer de próstata é o mais comum em pessoas com próstata, e a detecção precoce é crucial. No entanto, é comum adiar a consulta médica até que sintomas desconhecidos e preocupantes apareçam. Por isso, forneceremos informações essenciais para o diagnóstico precoce e prevenção desta doença.

Além disso, abordaremos o câncer de intestino, que, como o câncer de próstata, muitas vezes permanece silencioso. 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!

1. 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 o Instituto Nacional do Câncer (INCA), no Brasil foram registradas 44 mortes por câncer de próstata por dia em 2021. Ainda segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), para cada ano, existe uma estimativa de que sejam diagnosticados 72 mil novos casos de câncer de próstata no Brasil.

Vantagens do diagnóstico precoce

Quando detectado na forma inicial, 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.





2. Principais fatores de risco da doença

O câncer de próstata é causado por diversos fatores, entre eles: idade, histórico familiar, alimentação inadequada, obesidade, tabagismo e 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 urologista.

3. 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 uma ingestão menor 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 altura.
- **Reduzir o consumo de álcool e cigarro:** estudos comprovam que estes são os principais causadores de câncer de modo geral.

4. Detecção precoce do câncer de próstata

O câncer de próstata é uma doença que demora a apresentar sintomas. **Cerca de 10% a 20% dos casos de câncer de próstata, o exame de PSA acusa normalidade, mas o toque retal consegue detectá-lo.** E, a única forma de garantir a cura do câncer de próstata é o diagnóstico precoce.

Mesmo na ausência de sintomas, pessoas que têm próstata devem consultar um urologista para discutir o exame de toque retal. Isso é recomendado a partir dos 45 anos, se houver fatores de risco, ou a partir dos 50 anos, se não houver esses fatores. Esse exame permitirá que o médico avalie possíveis alterações na glândula, como o endurecimento, sendo o método mais preciso para a identificação de nódulos suspeitos. Portanto, o exame sanguíneo é complementar ao exame de toque retal na busca de um diagnóstico precoce.

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

5. Câncer de intestino

O câncer de intestino, também conhecido como câncer colorretal, geralmente se apresenta com sintomas que envolvem mudanças nos hábitos intestinais.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer colorretal é o terceiro mais incidente no Brasil. Por ano, são diagnosticados 40 mil novos casos, e se essa tendência se mantiver, a estimativa é que até 2030 o número de casos aumente três vezes em homens e quase na mesma proporção em mulheres.



6. Principais fatores de risco da doença

Os principais fatores relacionados ao maior risco de desenvolver o câncer intestinal são:

- **Idade acima de 50 anos;**
- **Falta de atividade física;**
- **Excesso de gordura corporal (sobrepeso e obesidade);**
- **Dieta pobre em frutas, vegetais e fibras;**
- **Consumo de carnes processadas (como salsicha, mortadela) e carne vermelha em excesso;**
- **Histórico familiar de câncer de intestino, ovário, útero ou mama;**
- **Tabagismo;**
- **Consumo de álcool;**
- **Doenças inflamatórias intestinais (como retocolite ulcerativa crônica e doença de Crohn);**
- **Doenças hereditárias (como polipose adenomatosa familiar e câncer colorretal hereditário sem polipose).**

Esses fatores podem aumentar o risco de câncer de intestino. É importante estar ciente deles e tomar medidas para reduzir o risco sempre que possível.

7. Como prevenir o câncer de intestino

Manter um peso saudável, ser ativo e comer bem são fundamentais para evitar o câncer de intestino. Comer alimentos naturais, como frutas, legumes, grãos integrais, feijão e limitar o consumo de carne processada e vermelha, ajuda a manter o intestino saudável e controlar o peso.

Esse tipo de alimentação é rica em fibras, o que não apenas beneficia o intestino, mas também ajuda a manter um peso saudável. Manter o peso adequado e fazer exercícios regularmente são passos importantes na prevenção desse tipo de câncer.



8. Sinais e sintomas do câncer de intestino

Os sintomas mais frequentemente associados ao câncer intestinal são:

- **Sangue nas fezes;**
- **Alteração do hábito intestinal (diarreia e/ou prisão de ventre);**
- **Dor, cólica ou desconforto abdominal;**
- **Fraqueza e anemia;**
- **Perda de peso sem causa aparente;**
- **Alteração na forma das fezes (fezes muito finas e compridas);**
- **Massa (tumoração) abdominal.**

Esses sinais e sintomas são vagos e podem ocorrer em condições menos graves, como hemorroidas, verminoses, inflamações intestinais, desconforto abdominal ou úlceras gástricas, entre outras. É essencial procurar um médico para um diagnóstico preciso e tratamento adequado.

Na maioria dos casos, esses sintomas não indicam câncer, mas é fundamental que você consulte um médico, especialmente se eles persistirem por alguns dias.

9. Detecção precoce

Encontrar o câncer em seus estágios iniciais é essencial para um tratamento eficaz. Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura superam os 95%.

A detecção precoce envolve a realização de exames médicos, como exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos ou radiológicos, quando uma pessoa apresenta sinais ou sintomas que sugerem a doença.

Os sinais e sintomas comuns incluem:

- **Sangramento nas fezes;**
- **Sensação de massa na barriga;**
- **Dor abdominal;**
- **Perda de peso inexplicada e anemia;**
- **Alterações nos hábitos intestinais.**

Em muitos casos, esses sintomas não indicam necessariamente câncer, mas é importante investigá-los, especialmente se persistirem após alguns dias.

Além da detecção precoce, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a triagem do câncer de cólon e reto em pessoas assintomáticas com mais de 50 anos, usando um teste de sangue oculto nas fezes. Se o teste for positivo (indicando sangue), a pessoa deve fazer um exame endoscópico (como colonoscopia ou retossigmoidoscopia), que permite ao médico verificar o interior do intestino em busca de câncer ou pólipos que possam se tornar câncer. A remoção desses pólipos pode evitar o desenvolvimento de câncer.

10. 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**.

11. Benefícios oferecidos pela Raízen

PAE (Programa de Apoio ao Empregado)

O PAE é um programa que oferece suporte jurídico e social para todos os colaboradores e colaboradoras da Raízen e também para seus dependentes. Para obter assistência, ligue para o telefone 0800 550 66 89.

Planos de saúde

A Raízen oferece planos de saúde que visam atender às suas necessidades. Recomendamos que você consulte sua operadora de saúde para obter informações detalhadas sobre as coberturas disponíveis, incluindo exames e check-ups.

Gympass

O Gympass conta com um plano gratuito para colaboradores e colaboradoras Raízen que queiram experimentar os aplicativos e aulas online por tempo indeterminado. Essa é a chance para iniciar uma vida mais saudável e focado no seu bem-estar integral. Nesse plano você pode acessar sem custo os aplicativos:

- **WKT – Workout:** aplicativo de exercício com treino de acordo com perfil do usuário.
- **Tecnonutri:** apoio na perda de peso.
- **Meditopia:** aplicativo com exercícios de relaxamento, meditação e atenção plena.
- **Mobills:** gerenciamento de finanças.
- **Fabulous:** autocuidado, apoio para criação de hábitos saudáveis.



Você pode fazer a sua adesão no site **gympass.com** ou pelo aplicativo Gympass para **iOS** ou **Android**. Além disso, o Gympass conta com inúmeros aplicativos de parceiros focados em bem-estar.

O exame preventivo é a principal estratégia para detectar lesões e fazer um diagnóstico precoce. Cuide de sua saúde, faça consultas regulares e compartilhe essas informações importantes com as pessoas que fazem parte da sua vida. A prevenção e a conscientização são essenciais contra o câncer de próstata e de intestino.

raízen | Bem-Estar

