

Sua jornada começa com cuidado e saúde.

Seu bem-estar é prioridade!

Acreditamos que um time forte é um time saudável. Por isso, estamos 100% alinhados com as diretrizes de prevenção do Ministério da Saúde.

“Prevenir é um ato de respeito a você e à sua família.”

Saúde na Agenda

Você pode se ausentar para cuidar da sua saúde

- Até **3 dias por ano** para exames preventivos de câncer (Mama, Colo do Útero, Próstata).
- Tempo necessário para exames de **HPV**.

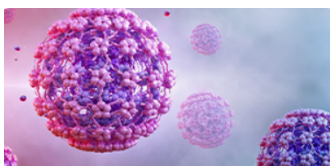
Como usar: Alinhe com seu gestor com antecedência e apresente o atestado médico no RH.

Proteção em dia, mente tranquila.

Guia Rápido de Prevenção

Sinais que salvam vidas.

HPV



O que é: É o Papilomavírus Humano, um vírus muito comum que infecta a pele e as mucosas.

Como se pega: Pelo contato direto com a pele ou mucosa infectada. A principal forma de transmissão é a via sexual, mesmo sem penetração.

Os riscos: Na maioria das vezes, o corpo elimina o vírus sozinho. Porém, em alguns casos, ele pode causar verrugas genitais ou evoluir para cânceres.

Como se proteger?

1. **Vacina:** Disponível gratuitamente no SUS para meninos e meninas de 9 a 14 anos.
2. **Exame Preventivo (Papanicolau):** Essencial para mulheres, pois detecta lesões no útero antes que elas virem câncer.
3. **Preservativo:** Ajuda a reduzir o risco, embora não proteja 100%.

A regra de ouro: A vacina previne a infecção e o exame detecta cedo.

[Saiba mais sobre o HPV](#)



Câncer de Mama

O que é: É o crescimento descontrolado de células na mama, formando um tumor.

O que causa: Idade, genética, sedentarismo, obesidade e consumo de álcool podem aumentar o risco.

Os riscos: Se não for detectado cedo, pode se espalhar para outros órgãos. Quando descoberto no início, as chances de cura chegam a 95%.

Como se proteger?

1. **Mamografia:** Recomendada para mulheres de 50 a 69 anos, a cada dois anos.
2. **Autoconhecimento:** Conhecer o próprio corpo ajuda a identificar mudanças suspeitas.
3. **Hábitos saudáveis:** Exercícios e boa alimentação ajudam na prevenção.

Fique Atento aos Sinais de Alerta

- Caroço endurecido e fixo.
- Pele da mama avermelhada ou parecida com casca de laranja.
- Saída de líquido espontâneo pelos mamilos.
- Alterações no formato do bico do peito.

Saiba mais sobre o câncer de mama



Câncer de Próstata

O que é: É o crescimento de um tumor na próstata, uma glândula localizada abaixo da bexiga.

O que causa: Idade, histórico familiar e obesidade aumentam as chances.

O risco: Na fase inicial, geralmente não apresenta sintomas.

Como se proteger?

1. **Exames de rotina:** PSA e toque retal.
2. **Quando começar:** Em geral aos 50 anos; homens negros ou com histórico familiar devem começar aos 45.
3. **Estilo de vida:** Peso controlado, não fumar e boa alimentação.

Fique Atento aos Sinais de Alerta

- Dificuldade ou dor ao urinar.
- Urinar muitas vezes à noite.
- Sangue na urina ou no sêmen.
- Sensação de bexiga cheia.

Saiba mais sobre o câncer de próstata



Câncer de Colo do Útero

O que é: É um tumor que se desenvolve na parte inferior do útero.

Como acontece: O HPV pode causar alterações nas células do útero e, com o tempo, evoluir para câncer.

O risco: É uma doença silenciosa no início.

Como se proteger?

1. **Vacina contra HPV:** Prevenção primária.
2. **Papanicolau:** Identifica lesões antes de virarem câncer.
3. **Uso de preservativo:** Reduz o contágio.

Fique Atento aos Sinais de Alerta

- Sangramento fora do período menstrual.
- Sangramento ou dor após a relação sexual.
- Corrimento com cor ou odor fora do comum.
- Dores abdominais ou pélvicas persistentes.

Saiba mais sobre o câncer do colo do útero



Vacinação

Adulto (25 a 59 anos)

Procure uma unidade de saúde e verifique seu Cartão de Vacinas. Mantenha atualizado conforme o Calendário Nacional de Vacinação do Adulto.

Para as mulheres, fiquem atentas: mantenham suas vacinas em dia antes da gravidez, durante a gestação e no pós-parto. Este cuidado protege a saúde da mãe e do bebê nos primeiros meses de vida.

- **Vacina hepatite B** : (3 doses, conforme histórico vacinal)

Doenças evitadas: [hepatite B](#) e [hepatite D](#)

- **Vacina dT** (3 doses, conforme histórico vacinal)

Doenças evitadas: [difteria](#) e [tétano](#)

Obs.: Após o esquema completo, é recomendado 1 reforço a cada 10 anos, antecipado para 5 anos em caso de risco de difteria ou tétano. Para profissionais de saúde, parteiras tradicionais e estagiários que atuam com recém-nascidos, recomenda-se a vacina dTpa.

- **Vacina febre amarela** (1 dose, conforme histórico vacinal)

Doenças evitadas: [febre amarela](#)

Obs.: Manter a vacinação em dia, especialmente para quem mora ou vai viajar para áreas com transmissão ativa. Viajantes devem se vacinar pelo menos 10 dias antes da viagem para garantir proteção.

- **Vacina tríplice viral SCR** (conforme histórico vacinal: até 29 anos – 2 doses; entre 30 e 59 anos – 1 dose; trabalhador de saúde – 2 doses)

Doenças evitadas: [sarampo](#), [caxumba](#), [rubéola](#)

e síndrome da rubéola congênita (futuramente, na gravidez)

Obs.: Toda a população nesta idade deve estar vacinada. Os trabalhadores de saúde precisam atualizar a situação vacinal.

- **Vacina pneumocócica 23-valente** (2 doses somente indígena, sem histórico vacinal com pneumo conjugada)

Doenças evitadas: doenças pneumocócicas invasivas pelos sorogrupos contidos na vacina

Obs.: A segunda dose deve ser administrada com intervalo de 5 anos após a 1ª dose.

- **Vacina varicela** (2 doses somente indígena e trabalhador de saúde, conforme histórico vacinal e sem histórico da doença)

Doença evitada: [varicela \(catapora\)](#)

Conheça a campanha de vacinação do
governo para todas as idades