



Saúde Preventiva é direito do trabalhador.

A Lei nº 15.377/2026 reforça a importância da informação e da conscientização sobre vacinação, exames preventivos e acesso aos serviços de saúde.

Nesta cartilha, reunimos orientações importantes para cuidar da sua saúde.



A prevenção salva vidas!

Cuidar da saúde não é apenas uma escolha individual, é um compromisso com você, sua família e seu futuro.

Prevenção Geral

- Realizar exames periódicos;
- Manter alimentação saudável;
- Praticar atividade física;
- Evitar tabaco e consumo excessivo de álcool;
- Manter acompanhamento médico regular;
- Participar das campanhas de saúde da empresa.

Afastamento para exames preventivos

O colaborador pode se ausentar do trabalho para realização de exames preventivos relacionados à saúde, incluindo rastreamento dos cânceres citados nesta cartilha.

A ausência poderá ser abonada mediante apresentação de documento comprobatório, conforme previsto no Art. 473 da CLT, que trata das hipóteses legais de ausência justificada do trabalhador.

Precisa de mais informações?

UBS

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima

136

Central de Atendimento do Ministério da Saúde

Conect SUS

Acesse sua carteira de vacinação, histórico de atendimentos e locais de vacinas pelo celular

gov.br/saude

Portal do Ministério da Saúde com calendário de vacinação, campanhas e informações sobre prevenção.

Este material faz parte da comunicação obrigatória exigida pela Lei nº 15.377/2026 e pode ser utilizado como evidência de cumprimento legal.

 **APSA**
Somos
MUITO+
QUE UMA
ADMINISTRADORA

Reforçamos o compromisso com a saúde, prevenção e qualidade de vida dos colaboradores.

Esta cartilha tem como objetivo **orientar sobre prevenção, sinais de alerta e importância do diagnóstico precoce de doenças** que podem ser evitadas ou tratadas com maior chance de sucesso quando identificadas precocemente.

Papilomavírus humano (HPV)

O HPV é um vírus **sexualmente transmissível** muito comum, associado a lesões na pele e mucosas e, em alguns casos, ao desenvolvimento de câncer.

Doenças associadas:

- Câncer de colo do útero;
- Câncer de ânus;
- Câncer de pênis;
- Câncer de garganta.

Prevenção:

- Vacina contra HPV (*principal forma de prevenção*);
- Uso de preservativo (*reduz o risco, mas não elimina totalmente*);
- Exames preventivos regulares.

- Vacina disponível para meninas e meninos geralmente entre **9 e 14 anos**; disponível também para grupos especiais conforme orientação do SUS.

- **IMPORTANTE:** A vacinação é mais eficaz antes do início da vida sexual, mas pode ser indicada em outras idades conforme avaliação médica.



Câncer de Mama

É o tipo de câncer mais comum entre **mulheres no Brasil**, causado pelo crescimento desordenado das células da mama.

Sinais de alerta:

- Nódulo na mama ou axila;
- Alteração no formato da mama;
- Secreção pelo mamilo;
- Dor persistente (em alguns casos).

Prevenção:

- Mamografia regular (*principal exame de rastreamento*);
- Autoexame mensal (*não substitui exames médicos*);
- Alimentação saudável e atividade física;
- Evitar álcool e tabagismo.

Rastreamento:

Em geral, indicado **a partir dos 40-50 anos**, conforme orientação médica e protocolos do Ministério da Saúde.

Câncer de colo do útero

Doença causada, na maioria dos casos, pela **infecção persistente pelo HPV**.

Sinais de alerta:

- Sangramento fora do período menstrual;
- Dor durante relação sexual;
- Corrimento anormal.

Prevenção:

- Vacina contra HPV;
- Exame Papanicolau (*preventivo ginecológico*);
- Uso de preservativo.

Exame Preventivo:

- Indicado para mulheres com **vida sexual ativa**;
- Realização periódica conforme orientação médica.

Quando diagnosticado precocemente, o câncer de colo do útero apresenta altas chances de cura.

Câncer de próstata

É um câncer que afeta a **próstata, uma glândula masculina localizada abaixo da bexiga**.

Sinais de alerta:

- Dificuldade para urinar;
- Jato urinário fraco;
- Urinar com frequência;
- Em casos avançados, dor óssea.

Prevenção e detecção precoce:

- Exame de PSA (sangue);
- Avaliação médica quando indicada;
- Estilo de vida saudável;
- A partir dos 45 anos em casos de risco (*histórico familiar, por exemplo*).

O diagnóstico precoce aumenta significativamente as chances de tratamento eficaz.