por trás do bigode

Tem **informação**

GUIA DE CUIDADOS SOBRE O **CÂNCER DE PRÓSTATA**

CAMPANHA DO INSTITUTO **LADO A LADO PELA VIDA**

NOVEMBRO **AZUL**

NOVEMBROAZUL.COM.BR

Falar sobre câncer nunca é fácil e falar sobre câncer de próstata é ainda mais difícil, devido ao estigma que envolve esse tema, motivo de grandes barreiras e preconceitos.

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais incidente no homem, atrás apenas do câncer de pele não melanoma e por isso, é tão importante falar sobre ele.

O Instituto Lado a Lado pela Vida idealizou e lançou em 2011, a Campanha Novembro Azul, hoje o maior movimento brasileiro em prol da saúde dos homens, para abordar não só o câncer de próstata, mas a saúde integral masculina.

Nossa missão é fazer chegar aos homens brasileiros em todas as regiões do país, informações confiáveis e orientativas sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata e os cuidados preventivos com a saúde. Entendemos também, que podemos ajudar os homens que estão enfrentando um câncer de próstata com informações e orientações que auxiliem nesse momento, seja pós-diagnóstico ou de tratamento do câncer.

Por isso, essa cartilha é para você, seus familiares e amigos! Aproveite o conteúdo e mantenha-se bem-informado sobre como superar esse momento desafiador na vida de um homem. O Instituto Lado a Lado pela Vida e a Campanha Novembro Azul existem para que você tenha mais acesso às informações de qualidade e, por meio do nosso trabalho junto às políticas públicas de saúde, você tenha mais acesso a exames visando o diagnóstico precoce, um tratamento adequado e justo.

Conte com a gente!
INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

AQUI VOCÊ VAI **ENCONTRAR**

O QUE É CÂNCER?

O QUE É PRÓSTATA?

O CÂNCER DE PRÓSTATA

SINAIS E SINTOMAS

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

FATORES DE RISCO PARA CÂNCER DE PRÓSTATA

COMO SERÁ MEU TRATAMENTO?

COMO EVITAR DESCONFORTOS DURANTE
O TRATAMENTO

CUIDADOS INTEGRATIVOS,
COMO ELES PODEM AJUDAR?

COMO SERÁ MINHA VIDA PÓS-TRATAMENTO?

COMO FICA A MINHA VIDA SEXUAL?

COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO?

COMO A DOENÇA PODE IMPACTAR
O TRABALHO E AS FINANÇAS?

FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS

COMO FALAR SOBRE CÂNCER COM
A FAMÍLIA E AMIGOS?

MEU FILHO PODE TER CÂNCER DE PRÓSTATA?

COMO SE PREPARAR PARA A PRÓXIMA CONSULTA?

O QUE É **CÂNCER?**

O termo câncer abrange mais de **100 TIPOS** de doenças malignas que surgem quando uma **MUTAÇÃO DO DNA** (ácido desoxirribonucleico) das células faz com que elas cresçam desordenadamente. Essas células podem invadir tecidos próximos ou órgãos distantes e resultam na **FORMAÇÃO DE TUMORES**.

O QUE É A **PRÓSTATA?**

A próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga, sendo responsável por **PRODUZIR O LÍQUIDO SEMINAL OU SÊMEN**. Nos homens mais jovens, tem aproximadamente o tamanho de uma noz, mas pode ser maior em homens mais velhos.

O CÂNCER DE **PRÓS-TATA**

A formação do câncer na próstata pode demorar a se manifestar, por isso a importância dos exames de rastreamento. Quanto mais cedo for detectado, maiores as chances de cura da doença.

IMPORTANTE:

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não-melanoma. Para o triênio 2023 – 2025 são esperados por ano, cerca de **72 MIL NOVOS CASOS** da doença no país.

SINAIS E SINTOMAS

Na fase inicial da doença, a maioria dos homens **NÃO APRESENTA SINTOMAS**. Mas alguns sinais podem indicar que algo não vai bem, podendo ser a presença de um tumor ou de outras doenças que precisam ser levados ao médico:

Vontade de urinar toda hora, inclusive ao dormir;

Dificuldade para urinar ou interromper a urina;

Dor e esforço para esvaziar a bexiga;

Sensação de bexiga cheia;

Sangue na urina ou no esperma.

MAIS RARAMENTE:
a doença pode causar também dificuldade de ereção e dor na ejaculação.

EM FASES AVANÇADAS:
podem surgir também, sintomas como dores nas costas, costelas e quadril, anemia e fadiga, obstrução do fluxo urinário e perda da função renal.

IMPORTANTE:
Não menospreze os sinais e sintomas que esteja sentindo, todos merecem atenção. Eles podem contribuir para um diagnóstico precoce e início mais rápido do tratamento.

COMO É FEITO O **DIAGNÓSTICO?**

Para diagnosticar o Câncer de Próstata são necessários dois exames iniciais: o **TOQUE RETAL**, que avalia o volume da próstata, sua consistência e a possível presença de nódulos endurecidos na glândula. Já o **PSA** (Antígeno Prostático Específico) é uma proteína produzida pelas células da próstata e detectada pelo exame de sangue. Outro exame, o **PET-PSMA**, que é um dos exames de imagem mais sensíveis para a avaliação de Câncer de próstata.

A partir do toque retal alterado ou de valores elevados de PSA, procede-se com o ultrassom transretal e a biópsia da glândula, que consiste na retirada de fragmentos da próstata para análise de anatomia patológica, e só então, é feito o diagnóstico.

Ainda pode ser necessária a realização de outros exames, como a **RESSONÂNCIA MAGNÉTICA** e a **CINTILOGRAFIA ÓSSEA**.

IMPORTANTE:

Mesmo na **AUSÊNCIA DE SINTOMAS**, homens que têm a partir de 45 anos com histórico familiar de câncer de próstata e 50 anos sem histórico devem ir anualmente ao médico.

Mantenha seus exames em dia. Se seu médico pediu exames, faça! E não esqueça de voltar a consulta com os resultados. Lembrando que o médico é o mais indicado para interpretar os exames e orientar o tratamento.

FATORES DE **RISCO** PARA CÂNCER DE PRÓSTATA

IDADE: cerca de 62% dos casos são de homens com mais de 65 anos de idade

HISTÓRICO FAMILIAR DA DOENÇA

RAÇA: maior incidência entre homens de pele negra

ALIMENTAÇÃO INADEQUADA: chances maiores para dietas ricas em gordura animal e insuficiente em frutas, verduras, legumes e grãos

SEDENTARISMO: praticar atividade físicamelhora o prognóstico

OBESIDADE: estudos confirmam maior risco em homens com sobrepeso

IMPORTANTE:

O câncer de próstata hereditário pode ser definido dessa forma se afeta três ou mais familiares, ou se dois familiares têm diagnóstico antes dos **55 ANOS**. E também quando os casos ocorrem de forma gradativa, por exemplo, avô, pai e filho. Para saber se o câncer de próstata é hereditário, é necessário fazer um teste genético, que identifica se **HÁ MUTAÇÃO GENÉTICA** que ocasione o câncer de próstata.

COMO SERÁ MEU **TRATAMENTO?**

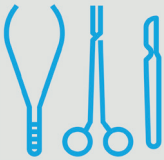
Existem vários tratamentos para curar ou controlar o câncer de próstata. A indicação sempre dependerá das **CARACTERÍSTICAS DO PACIENTE**, da doença e de seu estágio.

CONFIRA OS TRATAMENTOS DISPONÍVEIS:

VIGILÂNCIA ATIVA:

É o acompanhamento clínico do paciente, podendo ser indicada nos casos de câncer de baixo grau e daqueles que crescem lentamente, tendo a vantagem de evitar cirurgias e outros tratamentos desnecessários.

CIRURGIA:



Compreende a retirada da glândula, das vesículas seminais e dos linfonodos pélvicos. Indicada para pacientes que têm o câncer localizado somente na próstata, ou seja, quando ele ainda não se espalhou pelo organismo. O índice de cura nesse caso é próximo a 95%.

RADIOTERAPIA:

Também indicada para o tratamento do câncer de próstata localizado a fim de matar as células cancerosas. O tratamento pode ser externo (quando os raios são gerados e emitidos por uma máquina) ou com braquiterapia (implante de sementes radioativas diretamente na próstata).

HORMONIOTERAPIA:

Utiliza medicamentos que interrompem a ação da testosterona sobre as células cancerosas, suspendendo seu crescimento por um período. Está indicada nos casos avançados, quando não há mais a possibilidade de cura por cirurgia ou radioterapia.

QUIMIOTERAPIA:

Usada quando a doença já se disseminou pelo organismo (metástase) e está resistente aos tratamentos hormonais. Consiste na aplicação de substâncias que destroem as células do câncer.

NOVOS TRATAMENTOS ORAIS:

Nos últimos anos, novas drogas orais foram aprovadas para o tratamento do câncer de próstata avançado. Elas atuam nos mecanismos de crescimento da doença, auxiliam no aumento da sobrevida e, principalmente, na melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

TRATAMENTOS COM RADIOFÁRMACOS:

Foi aprovado no Brasil um medicamento radioativo (radiofármaco) para o tratamento das metástases ósseas do câncer de próstata resistente à castração. Ele melhora a sobrevida dos pacientes e traz benefícios em qualidade de vida, pois retarda as complicações ósseas sintomáticas.

DROGAS ALVO DIRIGIDAS:

de 10 a 15% dos homens com câncer de próstata apresentam mutações dos genes de reparo do DNA, sendo a mutação do BRCA 2 a mais comum. Indica-se, nesses casos, medicamento que impede que a célula tumoral repare o dano causado pelos tratamentos.

FORTALECIMENTO DOS OSSOS:

Medicações que fortalecem os ossos são indicadas para prevenir complicações.

RADIOTERAPIA PALIATIVA:

Pode auxiliar para reduzir a dor das metástases ósseas e evitar fraturas das lesões que escaparem do controle hormonal e quimioterápico.

IMPORTANTE:

Diante de qualquer uma das reações citadas abaixo, não espere até a próxima consulta e busque ajuda médica onde faz seu tratamento ou em uma unidade de saúde.

- Febre acima de 39° C
- Manchas vermelhas pelo corpo, que podem ser reação à quimioterapia
- Sensação de dor ou ardência ao urina
- Falta de ar ou dificuldade para respirar
- Diarreia constante, há mais de dois dias
- Dores ao se alimentar ou não conseguir comer há mais de um dia
- Ter constipação
- Perder peso acima de 5 quilos
- Sentir dor persistente e não controlada
- Sentir-se confuso, com falta de concentração
- Perda de sono
- Piora na fadiga

COMO EVITAR DESCONFORTOS DURANTE O **TRATAMENTO**

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA, pois com ela é possível aliviar os efeitos colaterais das terapias, desde que seja orientada por um profissional capacitado. Converse com seu médico e escolha a atividade mais adequada. Lembre-se que a sua condição física deve ser levada em consideração, mesmo para práticas mais leves, como caminhadas, dança, ioga e outras. Seja qual for a escolhida, confira seus benefícios:

- Diminui a fadiga e o risco de depressão
- Melhora a disposição, o humor e a qualidade do sono
- Contribui para reduzir as dores nas articulações
- Traz flexibilidade e evita o atrofiamento dos músculos
- Auxilia o fluxo sanguíneo

Um dos sintomas mais comuns durante o tratamento do câncer é a **FADIGA INTENSA**. No entanto, não deixe que ela o impeça de se movimentar. Caso venha a afetar os seus movimentos físicos, converse com a equipe médica como manter a sua energia. Em caso de anemia intensa, imunidade baixa ou com o uso de cateteres, sondas ou estomas, redobre os cuidados.

ENJOOS E **VÔMITOS**

- Alimente-se com frequência, uma vez que o jejum agrava esses sintomas
- Evite deitar-se logo após as refeições
- Não beba líquidos durante as refeições
- Mantenha a boa higiene bucal
- Evite alimentos gordurosos, muito quentes ou picantes
- Alimentos gelados podem diminuir os sintomas de enjoo

BOCA SECA

- Beba bastante água e líquidos
- Ingerir pequenas quantidades de líquidos durante as refeições pode ajudar
- Mastigue lentamente
- Prefira alimentos líquidos e pastosos
- Consuma frutas cítricas com bastante sumo
- Se tiver aftas, evite alimentos salgados e ácidos

DIARREIA

A diarreia pode aparecer como um efeito **COLATERAL DA QUIMIOTERAPIA OU DA RADIOTERAPIA**. É um fator de alerta pelo risco de desidratação, infecções ou sensibilidade a alguns alimentos. Enquanto estiver com diarreia, beba bastante água, água de coco e suco natural de frutas. Procure comer banana; suco de goiaba e de caju; legumes cozidos, como batata, beterraba, chuchu, cenoura e cereais; ovo cozido e carnes magras.

PRISÃO DE **VENTRE**

O tratamento do câncer de próstata e uma alimentação inadequada podem causar constipação, por isso, crie o hábito de ir ao banheiro sempre que estiver com vontade, beba bastante água e coma alimentos ricos em fibras. **EVITE ALIMENTOS GORDUROSOS E, AO INGERIR SUCO DE FRUTAS E VEGETAIS, TOME-OS SEM COAR.**

ALTERAÇÕES E SENSAÇÕES NO GOSTO E CHEIRO DOS ALIMENTOS

Alterações e sensações no gosto e cheiro DOS ALIMENTOS

- Sempre enxágue a boca antes das refeições

- Use ervas naturais e limão como tempero

- Se sentir um sabor metálico, substitua a carne vermelha por carne branca e ovos

- Use talheres de plástico

- Para recuperar o paladar, aumente a ingestão de cobre e zinco, que estão presentes nestes alimentos: milho, cereais de trigo, ervilha, ovo, aveia, pães e folhagens escuras

- Caso sinta alteração de sabor na água, beba-a com rodelas de laranja, limão, gengibre e hortelã.

IMPORTANTE:

- Coma devagar e mastigue bem
- Mantenha-se hidratado
- Exclua alimentos ultraprocessados, como biscoitos, embutidos, refrigerantes
- Se perder o apetite, varie a alimentação, pois ela é fundamental para o sucesso do tratamento
- Não pule as refeições e opte por alimentos de fácil mastigação, como frutas, mingau ou sopas
- Faça pratos coloridos e quando puder, inclua novos itens no cardápio.

CUIDADOS
INTEGRATIVOS, COMO ELES PODEM AJUDAR?

Os cuidados integrativos são aqueles quer aliam a medicina **CONVENCIONAL À NÃO CONVENCIONAL**, e enxergam o homem como um todo, unificando corpo físico, mente e espírito. Eles também contribuem para que os pacientes e seus cuidadores se reconectem com o presente, combatendo o estresse, reduzindo a ansiedade e controlando sintomas decorrentes do tratamento.

HÁ VÁRIAS POSSIBILIDADES, COMO:

- Meditação
- Massagens
- Relaxamentos
- Dança
- Reiki
- Terapias de artes expressivas
- Acupuntura
- Ioga
- Fitoterapia

ESSAS OPÇÕES DEVEM SER ESCOLHIDAS DE MANEIRA INDIVIDUAL, **CONSIDERANDO FATORES DE NATUREZA GENÉTICA, AMBIENTAL, NUTRICIONAL E CULTURAL**. A PROPOSTA É QUE ELAS COMPLEMENTEM O TRATAMENTO CONVENCIONAL E NUNCA O SUBSTITUAM.

COMO SERÁ A MINHA VIDA **PÓS-TRATAMENTO?**

Se o seu caso exigir a prostatectomia radical e ela for considerada curativa, não será necessário o uso de nenhum medicamento adicional. Havendo o comprometimento das margens, vesículas seminais ou linfonodos, pode ser indicado o tratamento com radioterapia e às vezes, recomenda-se o tratamento hormonal, que é o bloqueio da testosterona.

Além disso, o médico deve personalizar o período de acompanhamento e os exames necessários em função da idade do paciente, da proporção e do estágio do câncer.

OS EXAMES DE ROTINA NECESSÁRIOS SÃO, BASICAMENTE:

- Dosagem do PSA
- Cintilografia óssea ou PET-PSMA com Ressonância se tiver alteração do PSA

COMO FICA A MINHA **VIDA SEXUAL?**

A cirurgia de próstata traz efeitos que podem afetar o **RELACIONAMENTO COM A (O), PARCEIRA (O)**. As dificuldades relativas ao desempenho sexual, por causa da disfunção erétil (mesmo que transitória) e a possibilidade de ficar infértil podem acarretar um alto grau de estresse, angústia e ansiedade.

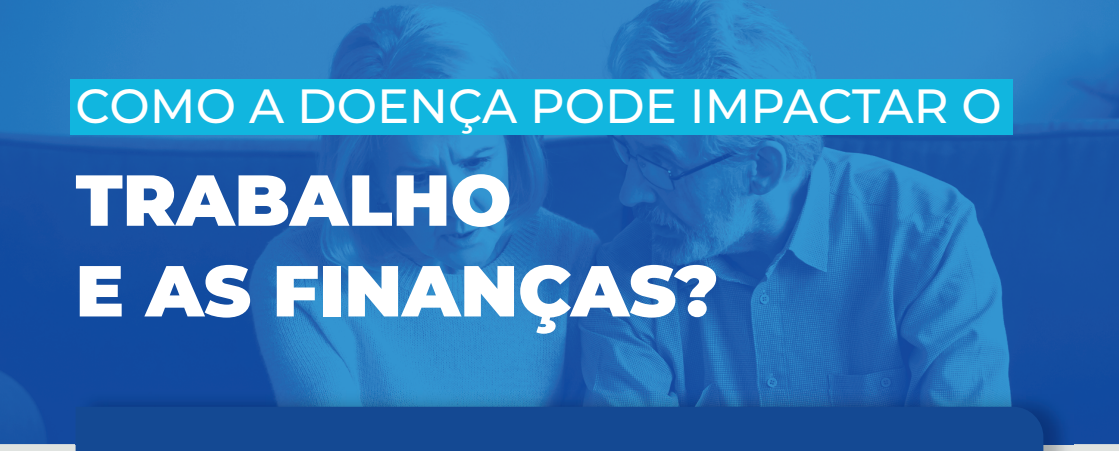
O risco de disfunção erétil durante o tratamento existe, mas tende a ser menor quanto mais **CEDO A DOENÇA FOR DETECTADA.** Ela pode ser temporária, mas, se for permanente, há medicamentos, próteses e implantes que funcionam bem. Por isso, é importante conversar francamente com o seu médico, expor suas dúvidas e receber orientação para o seu caso.

COMO LIDAR COM **A DEPRESSÃO?**

É **comum sentir-se amedrontado, triste e abalado, ou até chorar durante e após o tratamento**. Contudo, quando se fala em atitude positiva, a ideia é enfrentar a doença de maneira persistente e comprometida.

Isso não o impede de ter momentos depressivos ou até de chegar a um quadro mais severo de depressão. Por isso, é importante contar com um atendimento médico multidisciplinar, que compreenda o suporte de um psicólogo para que você possa compartilhar com um profissional suas inseguranças e ansiedades.

LEMBRE-SE TAMBÉM DE DIVIDIR COM SUA FAMÍLIA o que está sentindo. Eles podem ajudá-lo a superar esses momentos para que você volte a se concentrar no seu tratamento.



COMO A DOENÇA PODE IMPACTAR O TRABALHO E AS FINANÇAS?

As questões financeiras e profissionais contam com o amparo das leis trabalhistas. Os afastamentos são garantidos por lei mediante a apresentação de atestado médico. Licenças trabalhistas são remuneradas pelo Regime Geral de Previdência Social (RGPS), basta ser inscrito e estar em dia com as contribuições.

Idosos com idade mínima de 67 anos, sem nenhum tipo de remuneração nem vínculo com a Previdência Social, cujas famílias não possam sustentá-los, terão direito ao Amparo Assistencial, que garante um salário-mínimo mensal.

Outros benefícios garantidos por lei podem ser conferidos no site *www.ladoaladopelavida.org.br/direitosdospacientes.*

FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS

- Buscar atendimento em unidades básicas de saúde e em caso de suspeita de câncer, ser encaminhado para a Central de Regulação para fazer exames que possam diagnosticar o câncer de próstata, entre outras doenças

- Direito a realizar seus exames para o diagnóstico da doença no prazo máximo de 30 dias, contados a partir do início dos sintomas (Lei Federal 13.896/2019)

- Direito a iniciar o tratamento do câncer no Sistema Único de Saúde em no máximo, 60 dias após o diagnóstico da doença (Lei Federal 12.732/12)

- Obter atendimento psicológico adequado, disponível nos centros especializados para o tratamento do câncer

- Pedir e receber orientação correta dos especialistas que compõem a equipe multidisciplinar para tratamento do câncer

- Fazer parte de grupos de ajuda para buscar apoio e somar forças

- Denunciar desumanidades e negligências

- Receber informações claras e objetivas sobre o seu diagnóstico, tratamento, efeitos colaterais e riscos

- Receber informações sobre as finalidades dos exames, alternativas de tratamento, mesmo aqueles não disponíveis no hospital em que você se trata

- Receber informações claras sobre as chances de sucesso do tratamento e depois como será o acompanhamento

- É seu direito recusar procedimentos com os quais não concorde e revogação a qualquer hora de seu consentimento ao tratamento

IMPORTANTE:

VOCÊ PODE TER ACESSO A SEU PRONTUÁRIO MÉDICO, que deve ser elaborado de forma legível e conter: histórico do paciente, informações sobre o princípio e a evolução da doença, explicações e justificativas para o tratamento adotado, exames realizados e relatórios e anotações clínicas.

COMO FALAR SOBRE O CÂNCER COM A **FAMÍLIA E AMIGOS?**

Todo o diagnóstico preocupa, sobrecarrega a mente e afeta muito o nosso emocional. No caso do câncer, isso pode se somar a uma sensação de desamparo, angústia, medo e uma infinidade de dúvidas. Por esse motivo, é tão importante ter uma rede de apoio e contar sobre o diagnóstico com aqueles que são mais próximos, poderá auxiliá-lo nessa nova e desafiadora jornada.

Seus familiares, cuidadores, amigos e grupos que você frequenta, além da equipe médica que vai acompanhá-lo no tratamento formam a sua rede de apoio. São eles que poderão te ouvir, orientar, acolher, dar apoio emocional e estar presente sempre que você precisar.

Não tenha vergonha se precisar de ajuda, nem guarde as suas angústias para si mesmo. Você ficará muito mais leve por dividi-las e saber que é muito importante para essas pessoas. Após o diagnóstico, a insegurança e o medo são sentimentos reais, mas procure mudar a pergunta “tenho câncer e agora?” para “tenho câncer e o que eu posso fazer para enfrentar e superar a doença?

IMPORTANTE:

Embora exista uma intensa exposição alheia nas redes sociais de pessoas com câncer, você não precisa fazer o mesmo. Encontre seu ponto de equilíbrio, construa **SUA REDE DE APOIO E FORTALEÇA-SE.** Isso é o mais importante nesse momento.

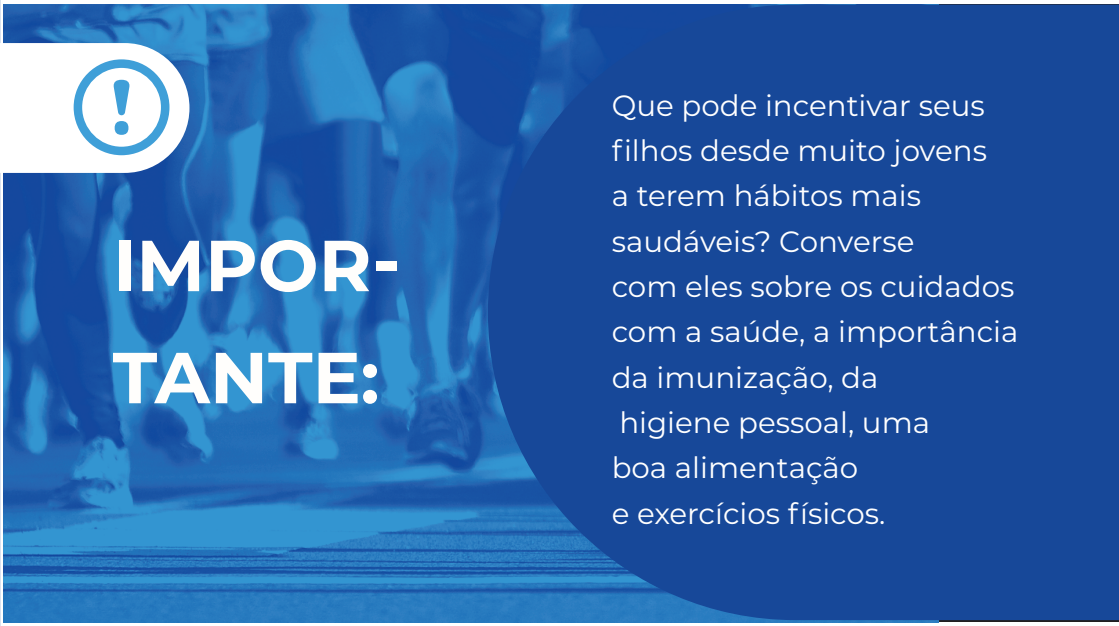
MEU FILHO PODE TER

CÂNCER DE **PRÓS-TATA**

Vários fatores podem ser responsáveis pelo câncer de próstata e a hereditariedade é um deles, principalmente se houver dois ou mais parentes de primeiro grau portadores da doença e se esta for descoberta antes de seus 60 anos de idade. O câncer de próstata pode ser definido como hereditário quando:

- Três ou mais parentes de primeiro grau forem afetados
- Dois parentes de primeiro grau forem diagnosticados antes dos 55 anos de idade
- Ocorrer em três gerações consecutivas (avô, pai e filho)

Quando alguns desses critérios estiver presente, o risco de desenvolver a doença é de **50% PARA OS HOMENS DESSA FAMÍLIA**. Além disso, o risco de aparecimento de câncer de próstata é duas vezes e meia maior se o indivíduo possuir um parente de primeiro grau afetado, e maior ainda se esse parente tiver menos de 60 anos de idade.



IMPOR-TANTE:

Que pode incentivar seus filhos desde muito jovens a terem hábitos mais saudáveis? Converse com eles sobre os cuidados com a saúde, a importância da imunização, da higiene pessoal, uma boa alimentação e exercícios físicos.

COMO SE PREPARAR PARA A **PRÓXIMA CONSULTA**?

Se você tem suspeita de câncer ou
é a sua **primeira consulta**

- Escreva todas as suas dúvidas em um papel e não tenha vergonha de ler na consulta
- Descreva os sintomas que o fizeram procurar ajuda médica
- Caso não apresente sintomas, mas tenha 50 anos ou mais, faça os exames preventivos indicados, que são muito importantes para manter a sua saúde
- Liste as medicações de uso diário, incluindo os medicamentos de pressão, diabetes e colesterol, entre outros
- Leve alguém com você na hora da consulta, seja um amigo ou familiar, para se sentir mais seguro e confiante
- Leve, caso possua, exames anteriores, pois podem ajudar o médico
- Não esqueça de informar ao médico se alguém da sua família teve câncer

SE VOCÊ JÁ TEM O DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA E ESTÁ EM TRATAMENTO

- Relate tudo o que sentir no dia a dia. Crie o hábito de escrever em um diário e levar essas anotações para a consulta. Isso pode ajudar muito nas orientações e direcionamento do seu tratamento.

- Lembre-se de sempre ir acompanhado às consultas para facilitar o entendimento das informações e orientações médicas. É muito comum o paciente ter dificuldade de lembrar de todas as orientações, por estar preocupado, sentindo alguma dor ou desconforto, ou ainda por estar com o seu emocional abalado.

IMPORTANTE:

Não tenha vergonha de relatar efeitos colaterais, sintomas desagradáveis ou qualquer situação que tenha acontecido. E se não entender alguma coisa, peça ao médico que está te atendendo para explicar novamente. A equipe médica é sua aliada nessa jornada.

FALE COM A GENTE!

Se esse conteúdo interessou para você, mas ainda sobraram dúvidas nesse tema, não hesite em nos contatar. **Estamos aqui para lhe ouvir e tirar possíveis dúvidas.**

ENTRE EM CONTATO COM A GENTE PELOS **NOSSOS CANAIS DE ATENDIMENTO**

0800 222 2224

Fale com a Lia pelo site
www.ladoaladopelavida.org.br
ou pelo whatsapp **11 95690-1541**

Se preferir enviar um e-mail, use o endereço: contato**@ladoaladopelavida.org.br**

Redação:
Instituto Lado a Lado pela Vida

Projeto Editorial e Gráfico:
Instituto Lado a Lado pela Vida

Revisão de conteúdo:
Dr. João Arthur Brunhara Alves Barbosa

Referências

www.saude.gov.br

https://www.gov.br/inca/pt-br

www.sboc.org.br

www.ladoaladopelavida.org.br

NOVEMBRO AZUL

Novembro Azul

@novembroazuloficial

ACESSE:

INICIATIVA E REALIZAÇÃO

INSTITUTO LADO A LADO PELA VIDA

APOIO

AstraZeneca

Libbs

NOVARTIS