



 zenklub

Outubro **Rosa** & Novembro **Azul**

Juntos na prevenção e
cuidado da saúde integral.

Escolha o material que você quer acessar:

Outubro **Rosa**



Novembro **Azul**





Câncer de Mama e **Saúde Mental**



Outubro Rosa

Introdução_____	03
Como prevenir o câncer de mama_____	04
O impacto psicológico do diagnóstico de câncer_____	06
Como o profissional de saúde mental acolhe nestes casos_____	08
O que as empresas podem fazer _____	09
Exemplos de ações_____	10

Introdução

Em todo mês de outubro a sociedade reflete sobre o câncer de mama, seu diagnóstico precoce e a importância do seu tratamento.

Mas precisamos falar, sobretudo, da importância de cuidar da saúde emocional neste momento tão delicado.

Nós do Zenklub acreditamos que a saúde mental é um cuidado básico em todos os momentos da vida, mas em situações como o tratamento de uma doença como esta, o apoio psicológico é de extrema importância.

Com o objetivo de democratizar o acesso à saúde emocional, criamos a cartilha Outubro Rosa: Câncer de Mama e Saúde Mental. Nas próximas páginas, você vai conferir entrevistas, dicas e exemplos de como cuidar da sua saúde e apoiar um colega de trabalho ou colaborador que esteja passando por esse momento. A ideia é inspirar e proporcionar um olhar mais cuidadoso com quem está enfrentando a doença.

Tratar sobre o assunto com informação de qualidade é uma forma de lembrar que você não está só. E lembre-se que pode sempre contar com a gente aqui do Zenklub.

Rui Brandão
CEO do Zenklub



Como prevenir o câncer de mama

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer – INCA (2023), 73.610 mil mulheres serão diagnosticadas com câncer de mama no Brasil no ano de 2023.

Cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como:

- Praticar atividade física regularmente
- Manter o peso corporal adequado
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- Não fumar e evitar o tabagismo passivo

Quanto antes o câncer de mama for detectado, maiores as chances de sucesso do tratamento.

Por isso, a recomendação é que todas as mulheres, independentemente da idade, conheçam bem o próprio corpo para identificar as alterações rapidamente.

A propósito, a maior parte dos casos é descoberto pelas próprias mulheres. Por isso, o ideal é ficar alerta a qualquer um dos seguintes sinais nas mamas, como:

- Caroço (ou nódulo) fixo e geralmente indolor: é a principal manifestação da doença, estando presente em cerca de 90% dos casos quando o câncer é percebido pela própria mulher;
- Pele avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo;
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

O **autoexame** é uma ótima forma de acompanhar esses sinais. Observar e palpar as mamas uma vez por mês ajuda com o autoconhecimento. Mas lembre que só o exame clínico, com um médico, é capaz de prevenir o câncer.

Em relação à mamografia de rastreamento, o exame que pode detectar o câncer de mama, a recomendação do Ministério da Saúde é que ela seja realizada em mulheres entre 50 e 69 anos a cada dois anos, no geral.

As que possuem risco elevado de câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação e definição da frequência ideal do exame.



O impacto psicológico do diagnóstico de câncer

O diagnóstico de câncer de mama nunca vem sozinho. Com ele, costuma vir uma avalanche de emoções negativas, como medo, revolta, tristeza e ansiedade. A dificuldade de lidar com esses sentimentos interfere no tratamento.

Moradora de Rio do Sul, em Santa Catarina, Roselaine Waldrich, 47 anos, descobriu um câncer de mama em 2018.

Ela conta: "Cheguei em casa, fui tomar banho e no toque senti um nódulo na mama esquerda. Conversei com meu médico, ele marcou uma biópsia e veio o resultado... maligno."

Quem passa pelo câncer de mama precisa de um cuidado com as emoções, alerta a psicóloga Lucilene da Silva, que tem aperfeiçoamento em psicologia da saúde pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (SP).

"A saúde mental dos pacientes com câncer de mama pode ser afetada se não houver um bom manejo das emoções naquele momento", afirma. Por isso, a maioria dos centros oncológicos costuma ter psicólogos.

Lucilene ressalta que a doença traz uma mudança radical de vida. "Às vezes o paciente precisa dar uma pausa no trabalho. Também podemos elencar a intensidade do tratamento, a mudança da autoimagem, a baixa autoestima, o medo e a insegurança. Tudo isso pode levar à ansiedade e depressão, principalmente", diz.

Quando descobriu que seu câncer era maligno, Roselaine começou um acompanhamento psicológico, em seguida, passou pelo procedimento de mastectomia radical.

“Coloquei uma prótese expansora e, durante um ano, meu médico foi aumentando a prótese. Eu sofria muito, tinha muitas dores”, lembra. Depois disso, a prótese expansora foi substituída pela prótese de silicone.

“Foi um processo muito difícil. Tive que fechar minha loja de bijuterias e acessórios, não conseguia mais viajar, fiquei um ano sem movimentar o braço esquerdo e fazendo fisioterapia. Minha psicóloga foi muito importante. Consegui passar por isso sempre acreditando que tudo iria dar certo e que iria passar”, diz.

A psicóloga **Anna Frimm**, com formação em psicanálise e 20 anos de experiência em consultório, explica que o paciente de câncer se depara com muitos sentimentos que podem levar à instabilidade emocional e, com muita frequência, à depressão.

“É comum relatarem muita angústia frente às incertezas com relação ao futuro, ansiedade acentuada e estresse”, diz. Anna enfatiza que o câncer de mama afeta diretamente o público feminino, pois a mama está ligada à sexualidade e à maternidade.

“O temor da mutilação, mesmo com todos os avanços da medicina, ainda é muito forte e, somado aos efeitos colaterais do tratamento, como perda do cabelo, emagrecimento, fraqueza, indisposição e queda de energia, tende a abalar consideravelmente a autoestima.”

A terapia, assim, é uma oportunidade valiosa para a pessoa falar, refletir, desabafar e dividir receios – como a sensação de finitude da vida que a doença acaba trazendo para muitos pacientes. O suporte psicológico objetiva mostrar novos caminhos, ressignificar a própria vida, encontrar paz interior e fortalecer a autoestima.

Logo, cuidar da saúde mental é fundamental para o paciente não se entregar à doença. E a terapia pode continuar ajudando mesmo após a cura. “A pessoa fortalecida, em termos emocionais, e que superou um momento delicado e crítico consegue aprofundar questões que a doença não permitia”, explica Anna Luiza. “A doença, em muitos casos, acaba por trazer mais valor, sentido e significado à vida.”

Como o profissional de saúde mental acolhe nestes casos

A psicóloga **Renata Nunes Pedras**, especialista em psicologia hospitalar e em saúde, lembra que o diagnóstico de câncer causa impacto emocional e demanda muitas vezes uma completa alteração da rotina tanto do paciente como dos familiares.

“Mesmo havendo a remissão da doença, os pacientes se mantêm realizando exames de rotina e precisam lidar com a recuperação da qualidade de vida e de perdas funcionais que a doença e o tratamento podem ter acarretado”, diz.

O psicólogo, nesse caso, atua fornecendo estratégias de enfrentamento psicológicas e práticas de como se readaptar a uma rotina pós-tratamento de acordo com uma avaliação global da vida do paciente e seus familiares.

É esse profissional que também atua quando o paciente apresenta dificuldades de aderir ao tratamento, especialmente pelos seus efeitos colaterais. **A terapia ajuda a desmistificar fantasias e a proporcionar um seguimento terapêutico mais assertivo.**

Além disso, as sessões proporcionam motivação, esperança e outros sentimentos positivos que, juntos, melhoram o prognóstico e até mesmo transformam o estilo de vida do paciente.



O que as empresas podem fazer

É essencial ter um olhar mais cuidadoso com os colaboradores que enfrentam a doença, como também com aqueles que têm um familiar passando pela situação.

O paciente de câncer precisa de acolhimento, escuta atenta e empatia pelo sofrimento que a doença traz.

É importante que esse apoio ajude com equilíbrio emocional e uma segurança em si mesmo para enfrentar a doença com mais força e coragem.

Somente 31% dos pacientes com câncer de mama continuam trabalhando durante o tratamento da doença. A constatação vem de uma pesquisa realizada pelo LinkedIn, rede social de conexões profissionais, com mais de 930 entrevistados em 2019.

A pesquisa também mostrou que, **para 53% das pacientes e ex-pacientes de câncer de mama, as empresas ainda não oferecem o apoio necessário**, ou seja, não investem em práticas de prevenção, acompanhamento e tratamento da doença.

Dentro, ainda, da amostra que afirmou ter apoio, a prática mais citada foi a flexibilização de carga horária, com quase 45% das respostas. Em segundo lugar surgiu o apoio com os custos totais do tratamento (37%) e, em terceiro, o apoio psicológico (29%).

Em um outro levantamento sobre como as empresas lidam com funcionários com câncer, da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-Brasil), quase 60% dos respondentes afirmaram que a flexibilização é a iniciativa mais relevante a oferecer em prol de pacientes e dependentes com câncer.

Mas essa é apenas uma das frentes de atuação sob responsabilidade das empresas, alerta a ABRH. Outro fator importante diz respeito ao **apoio emocional que o paciente deveria receber no ambiente de trabalho**.

É importante o funcionário se sentir amparado pela empresa, gestores e colegas. Isso pode melhorar o processo de tratamento e de reinserção à vida.

Conheça alguns exemplos de orientações práticas que você já pode começar a implementar:

- Apoio psicológico para colaboradores e familiares, de modo a ajudá-los a lidar da melhor forma possível com a doença;
- Adoção de programas de conscientização sobre os fatores de risco;
- Qualificação de médicos do trabalho, de maneira a potencializar o atendimento, tornando-o uma prática de cuidado integral do colaborador;
- Treinamento de gestores e a iniciativas que ofereçam conforto psicológico e segurança financeira aos pacientes;
- Horários flexíveis em virtude de ausências necessárias para o tratamento;
- Adoção de políticas para recolocação desses colaboradores, ou dos que deixam o trabalho para serem acompanhantes, como forma de não desperdiçar talentos e de contribuir com os sentimentos de pertencimento e capacidade produtiva – tão importantes à qualidade de vida.

Neste **Outubro Rosa**, dê um presente às mulheres. Sua empresa merece o melhor da saúde mental.

- 20 sessões gratuitas com os especialistas do Zenklub.
- +1200 conteúdos sobre bem-estar e saúde mental.
- Meça a saúde mental em 9 dimensões do trabalho.

Oferecer presente agora

Se você é colaborador, indique o Zenklub para o seu RH, **aqui**.

 **zenklub**



Câncer de Próstata e **Saúde Mental** **Masculina**



Novembro Azul

Introdução	15
O papel da saúde mental na saúde do homem como um todo	16
7 dicas para homens aprofundarem seus conhecimentos sobre masculinidades	18
Novembro Azul e os cuidados com o câncer de próstata	19
Homens sem sintomas precisam fazer os exames?	20
Como cuidar do câncer de próstata	21
Como as empresas podem ajudar os homens a cuidarem da saúde física e mental	22
Dicas práticas	23

Introdução

Falar sobre saúde do homem é uma oportunidade para também tratar da saúde mental do homem. Nós sabemos que por preconceito, tabu, falta de informação, dificuldade para lidar com os sentimentos, entre outros motivos, os homens têm mais barreiras para iniciar o processo de uma terapia. É um tabu crônico que precisamos quebrar. Acreditamos que falar sobre esse assunto é muito importante, é um primeiro passo.

Depois do Setembro Amarelo, mês marcado pela campanha de prevenção ao suicídio, e do Outubro Rosa, em que debatemos a saúde mental e a saúde das mulheres, novembro é o mês do azul, é a vez de colocar as atenções no homem. É a hora de falarmos da prevenção ao câncer de próstata e na saúde do homem.

Culturalmente sabemos que os homens cuidam menos da própria saúde do que as mulheres. E isso impacta muito no câncer de próstata, o tipo que mais afeta a população masculina. Felizmente, é grande a chance de cura quando olhamos para nós mesmos e fazemos os exames de rotina sem medo. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, se descoberta precocemente, o câncer de próstata é uma doença com 90% de possibilidades de cura.

Para ajudar a levar informação de qualidade para os nossos clientes e todo o público que acompanha o nosso trabalho, criamos esta cartilha “Novembro Azul: Câncer de Próstata e Saúde Mental Masculina”. Apresentamos aqui informações, entrevistas, dados e dicas para que você se informe e se inspire para cuidar de sua saúde física e mental.

Este material é gratuito, e você pode compartilhar com pessoas que estejam passando por esse momento difícil ou estejam buscando informações sobre a saúde do homem. Como gostamos de reforçar, lembre-se que você não está só e que você pode contar com a gente aqui do Zenklub.

Rui Brandão
CEO do Zenklub



O papel da saúde mental na saúde do homem como um todo

É sabido que, de forma geral, os homens são menos atentos à própria saúde do corpo físico se comparados às mulheres. Isso não é diferente quando se fala especificamente em saúde mental.

O psicólogo **Marcelo Homem de Melo**, com formação em Capacitação em Atenção Integral à Saúde do Homem pela Universidade Federal de Santa Catarina, explica que ainda vivemos em uma sociedade machista e isso, para o indivíduo do gênero masculino, que é bombardeado com pressões veladas de que tem que ser forte, aguentar o “tranco”, provedor, de não poder demonstrar fragilidade (entenda-se não chorar) entre várias normas implícitas da dita masculinidade, fica difícil aceitar que a saúde mental seja uma das saúdes a se preocupar.

“

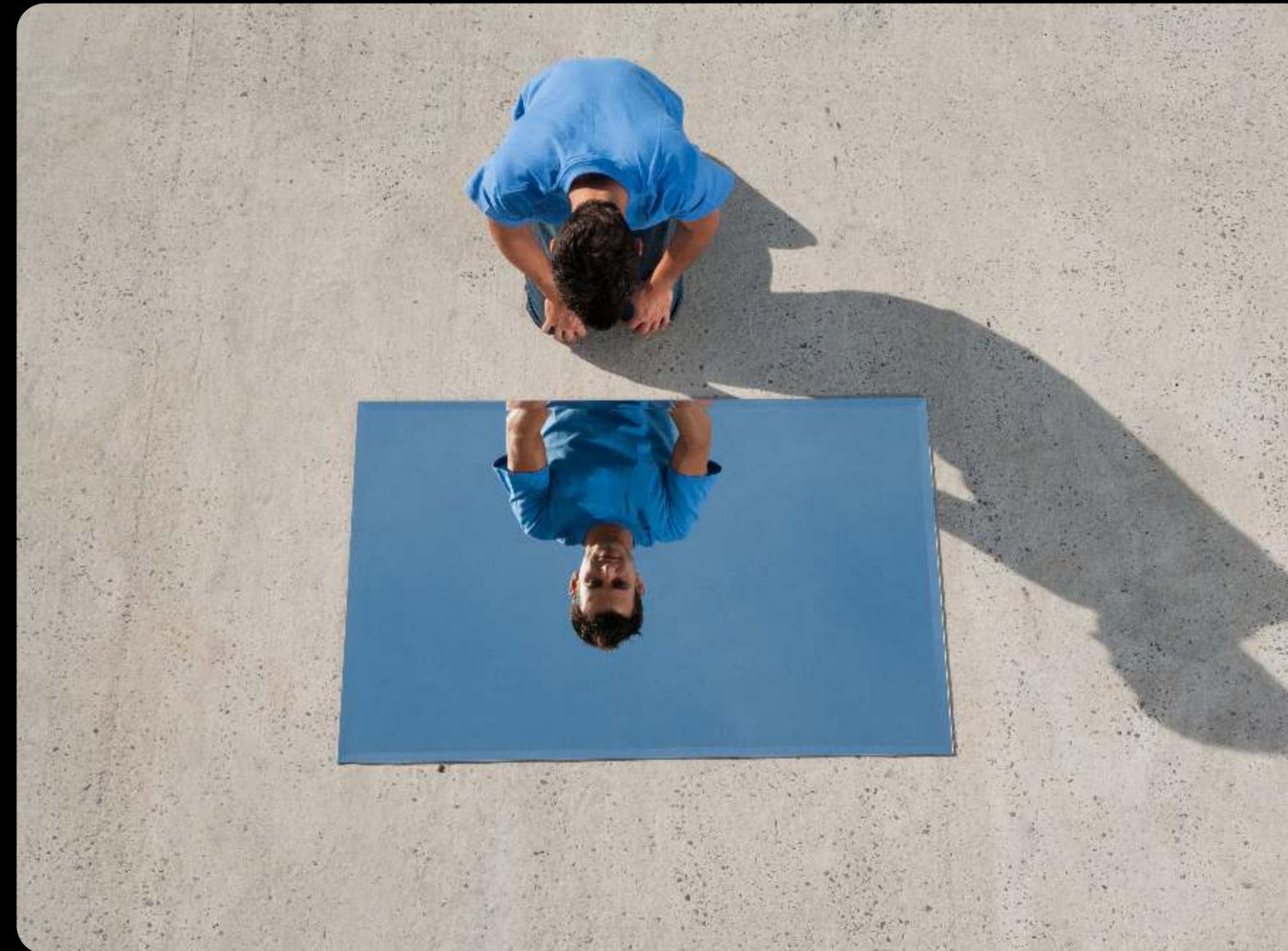
Essas pressões sociais fazem com que o homem não se permita olhar para sua saúde mental ou assumir que precisa de ajuda, até para suportar essas pressões”, afirma.

“Com tudo isso, a saúde mental fica em segundo plano na vida de grande parte da população masculina, ocasionando sérios problemas de convivência com familiares, estresse, depressões e ansiedades, entre outros transtornos psicológicos.”

Na clínica de Melo, por exemplo, ele atende em média **35 pacientes por semana e cerca de 70% são mulheres**. O especialista reforça que para qualquer pessoa a saúde mental é importantíssima.

A também psicóloga Julieta Seixas Moisés, com mestrado e doutorado pela USP, reafirma que os homens precisam cuidar da saúde mental tanto quanto as mulheres.

“Para os homens, a saúde mental pode atuar principalmente nos campos da inibição emocional e privação emocional. A psicoterapia pode ajudar o homem a ter relacionamentos mais saudáveis, expressar seus sentimentos e vulnerabilidades e não desconsiderar suas emoções”, diz.



7 dicas para homens aprofundarem seus conhecimentos sobre masculinidades

Os psicólogos **Marcelo Homem de Melo** e Julieta Seixas Moisés separaram, a pedido do Zenklub, dicas de filmes e leituras para quem quiser aprender mais sobre o tema.

O silêncio dos homens é parte de um projeto brasileiro que ouviu mais de 40 mil pessoas em questões a respeito das masculinidades e se tornou, entre outras coisas, este documentário.

Seja Homem. Neste livro, JJ Bola expõe a masculinidade como uma performance para a qual os homens são socialmente condicionados.

Revista Galileu. Esta reportagem mostra como estereótipos de masculinidade afetam a vida e a saúde dos homens.

Site do Governo de São Paulo traz informações sobre masculinidade saudável.

Veja Saúde. Esta reportagem explica como o machismo faz mal à saúde.

Programa de rádio Saúde com Ciência, da Faculdade de Medicina da UFMG, reforça a importância do autocuidado e atenção à saúde do homem.

The Mask You Live In é um documentário que aborda como a ideia do macho dominante afeta psicologicamente crianças, jovens e, no futuro, adultos nos Estados Unidos.

Novembro Azul e os cuidados com o câncer de próstata

O mês de novembro ganhou a cor azul para chamar a atenção para a saúde do homem, principalmente em relação ao câncer de próstata, promovendo conscientização sobre os cuidados necessários.

Não é para menos. O câncer de próstata é o que mais afeta a população masculina, respondendo por 29% de todos os casos de câncer nesse público, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). Em 2020, foram 65.840 novos registros da doença.

Em relação à mortalidade, o câncer de próstata é o segundo tipo de câncer que mais tira a vida dos homens (15.983 óbitos), atrás apenas do de traqueia, brônquios e pulmões (16.733 óbitos) em 2019, segundo o INCA.

O melhor caminho para evitar a mortalidade causada pelo câncer de próstata é a prevenção e a detecção precoce da doença.

Por isso, vale a pena ficar atento a alguns sintomas que podem aparecer no corpo do homem:

- Dificuldade de urinar
- Demora em começar e terminar a urinar
- Sangue na urina
- Diminuição do jato de urina
- Necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite

De qualquer forma, é bom lembrar que, na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Alguns exames solicitados pelo médico podem levar ao diagnóstico, como o de toque retal feito em consultório e o de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico). Caso surjam alterações nesses exames, o médico irá solicitar uma biópsia, quando são retirados pedaços muito pequenos da próstata para análise em laboratório.

Homens sem sintomas precisam fazer os exames?

As opiniões se dividem. Alguns médicos defendem que esses exames sejam de rotina, e outros profissionais acham que os riscos não justificam fazer os exames sem sintomas.

O principal benefício de se fazer os exames de detecção do câncer de próstata regularmente é a possibilidade de constatar a doença em fase inicial, aumentando as chances de sucesso do tratamento.

Já os riscos, informa o INCA, estão em o paciente obter um resultado indicativo de câncer inicial e começar o tratamento sendo que existe chance de ele não evoluir e ameaçar a vida. O tratamento pode causar impotência sexual e incontinência urinária.

A questão é que alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte.

A maioria, porém, cresce de forma lenta, levando cerca de 15 anos para atingir 1 cm³, que não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem.

Mais do que qualquer outro tipo de câncer, o de próstata é considerado uma doença da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos.



Como cuidar do câncer de próstata

O tratamento para a doença localizada, quando ela só atingiu a próstata e não se espalhou para outros órgãos, pode ser a cirurgia ou a radioterapia. Para casos em que a doença está localmente avançada, adota-se a radioterapia ou a cirurgia em combinação com tratamento hormonal. Para doença metastática, que é quando o tumor já se espalhou para outras partes do corpo, o tratamento normalmente indicado é a terapia hormonal, informa o INCA.

É importante lembrar que essas informações não substituem uma avaliação médica. A escolha do tratamento mais adequado deve ser individualizada e definida após médico e paciente discutirem os riscos e benefícios de cada opção.

A terapia pode ser um importante aliado no tratamento do câncer. O psicólogo **Murilo Togni Paiva** lembra que a terapia tem como princípio básico acolher o indivíduo nas suas necessidades comportamentais e emocionais, dando o devido suporte na busca do seu bem-estar e qualidade de vida.

“

Para os casos de doença de câncer de próstata identificamos a necessidade não só do suporte da doença, mas o acompanhamento terapêutico na vida conjugal do paciente, sexual e possíveis consequências futuras que poderão surgir oriundas da doença.”

Como as empresas podem ajudar os homens a cuidarem da saúde física e mental

Culturalmente, homens procuram menos os serviços de saúde do que mulheres. Por isso, as empresas podem incentivar ações de prevenção do adoecimento físico e mental. Para o psicólogo [Iury Florindo](#), mestre em Análise do Comportamento pela Universidade Estadual de Londrina, esta é uma importante tarefa das empresas para a manutenção da saúde integral de seus colaboradores.

“Em doenças prevalentes da população masculina, como o câncer de próstata, a prevenção e diagnóstico precoce são muito importantes. Para o colaborador que já está em tratamento de câncer, o apoio da empresa é crucial”, afirma o psicólogo.

Ele explica que, de forma geral, a rotina do funcionário é alterada a depender do tratamento. Além disso, a aparência física pode mudar drasticamente, com a perda de peso.

“Um funcionário em tratamento de câncer tem muitas chances de estar vulnerável e preocupado com seu emprego. Oferecer estabilidade profissional ao colaborador durante todo o tratamento tem sido uma política empresarial modelo de muitas empresas”, exemplifica. “Além disso, usar o horário de trabalho para a realização de exames e consultas pode facilitar, em muito, o tratamento.”

Já o cuidado com a saúde mental, que tem ganhado cada vez mais espaço nas empresas, principalmente depois da pandemia de coronavírus, é muitas vezes o primeiro contato dos homens com a psicoterapia. Isso é possível **através de benefícios que as empresas oferecem, como acesso a profissionais do Zenklub.**

“

É importante ressaltar que quando falamos de saúde mental dos homens, estamos lidando com tabus, negação, machismo estrutural e preconceito. É preciso dissociar a necessidade de cuidados e ajuda à ideia de fraqueza e impotência. Os resquícios dessa cultura masculina são uma barreira psicológica e social que apenas prejudicam os homens de ter acesso à saúde e reproduzem estereótipos negativos”, afirma Florindo.



Dicas práticas do que empresas podem fazer no dia a dia

De acordo com o psicólogo Iury Florindo, as empresas podem adotar algumas ações para incentivar o autocuidado e prevenção de doenças nos homens, como:

- Criar campanhas de conscientização: muitas vezes as campanhas de conscientização funcionam como um empurrão para os homens que querem buscar ajuda, mas não o fazem por medo, por sentirem algum sintoma em segredo da família e da empresa. As campanhas precisam ser informativas, mas também promoverem acolhimento.
- O RH precisa ser um ambiente de confiança para os colaboradores e servir como um ponto de orientação para serviços complementares, como o incentivo à psicoterapia, exames e consultas médicas, sem expor o colaborador.
- Palestras e workshops com profissionais de saúde.
- Benefícios corporativos: Psicoterapia e acesso a academias esportivas podem melhorar muito a qualidade de vida dos colaboradores.

Neste **Novembro Azul**

dê um presente aos colaboradores.

Sua empresa merece o melhor da saúde mental.

- 20 sessões gratuitas com os especialistas do Zenklub.
- +1200 conteúdos sobre bem-estar e saúde mental.
- Meça a saúde mental em 9 dimensões do trabalho.

Oferecer presente agora

Se você é colaborador, indique o Zenklub para o seu RH, **aqui**.

