

Cartilha de Prevenção



instituto

**ARLINDO
GUSMÃO
DE FONTES**

LEI Nº 15.377, DE 2 DE ABRIL DE 2026



Diário Oficial da União

Publicado em: 06/04/2026 | Edição: 64 | Seção: 1 | Página: 1

órgão: Atos do Poder Legislativo

LEI Nº 15.377, DE 2 DE ABRIL DE 2026

Altera a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, para determinar que as empresas disponibilizem a seus empregados informações sobre campanhas oficiais de vacinação, sobre o papiloma vírus humano (HPV) e sobre os cânceres de mama, de colo do útero e de próstata.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA

Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, passa a vigorar acrescida do seguinte art. 169-A:

"Art. 169-A. É obrigação das empresas disponibilizar a seus empregados informações sobre campanhas oficiais de vacinação, sobre o papilomavírus humano (HPV) e sobre os cânceres de mama, de colo do útero e de próstata, em conformidade com as orientações e recomendações do Ministério da Saúde, bem como promover ações afirmativas de conscientização sobre essas doenças e orientar seus empregados sobre o acesso aos serviços de diagnósticos.

Parágrafo único. As empresas deverão ainda informar a seus empregados sobre a possibilidade de deixar de comparecer ao serviço para a realização de exames preventivos do papilomavírus humano (HPV), bem como dos cânceres referidos no *caput* deste artigo, sem prejuízo do salário, nos termos do inciso XII do art. 473 desta Consolidação."

Art. 2º O art. 473 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, passa a vigorar acrescido do seguinte § 3º:

"Art. 473.
.....

§ 3º O empregador informará o empregado sobre a possibilidade de deixar de comparecer ao serviço para a realização de exames preventivos do papilomavírus humano (HPV) e de câncer, nos termos do inciso XII do *caput* deste artigo." (NR)

Art. 3º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 2 de abril de 2026; 205º da Independência e 138º da República.

LUIZ INÁCIO LULA DA SILVA

Márcia Helena Carvalho Lopes

Alexandre Rocha Santos Padilha

CÂNCER DE MAMA

**Cuidar de você é um ato de amor.
Previna-se!**

O câncer de mama é o tipo de câncer que mais acomete as mulheres no Brasil e no mundo. Quando descoberto no início, as chances de cura podem chegar a 95%.



*Ame-se.
Cuide-se.
Previna-se.
A vida
merece!* 



FATORES DE RISCO



Sexo feminino

A maioria dos casos ocorre em mulheres.



Histórico familiar

Ter parente de 1º grau com câncer de mama aumenta o risco.



Idade

O risco aumenta a partir dos 40 anos.



Sobrepeso

e obesidade podem contribuir para o risco.



Álcool e tabagismo

O consumo de álcool e o cigarro aumentam as chances da doença.

FIQUE ATENTA AOS SINAIS

- ✓ Nódulo (carço) fixo e geralmente indolor na mama.
- ✓ Alterações no tamanho ou formato da mama.
- ✓ Vermelhidão ou aspecto de “casca de laranja” na pele.
- ✓ Alterações no mamilo (bico do peito), como inversão ou saída de secreção.
- ✓ Dores persistentes em alguma região da mama.



A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

Realizar exames preventivos regularmente é fundamental para detectar o câncer de mama no início, aumentando as chances de tratamento e cura.

Faça do autocuidado um hábito. Cuide da sua saúde!



EXAMES PREVENTIVOS



AUTOEXAME DAS MAMAS

Observe e sinta suas mamas todos os meses, de preferência após o período menstrual.



MAMOGRAFIA

Exame de imagem que pode identificar nódulos antes mesmo de serem palpáveis.

Recomendado anualmente a partir dos 40 anos ou antes, conforme orientação médica.



CONSULTA GINECOLÓGICA

O acompanhamento regular com o(a) ginecologista é essencial para a saúde da mulher.

COMO REDUZIR OS RISCOS



Alimente-se bem

Prefira frutas, verduras, legumes e alimentos naturais.



Pratique atividades físicas regularmente

Mexer o corpo ajuda a prevenir doenças e melhora a qualidade de vida.



Mantenha o peso saudável

Evite o ganho de peso, principalmente após a menopausa.



Evite o álcool e não fume

Pequenas mudanças fazem grande diferença.



Valorize seu bem-estar

Durma bem, controle o estresse e cuide da sua saúde mental.



**Você é única, você é importante,
você merece se cuidar!**



Apoie outras mulheres,
incentive, compartilhe informação
e espalhe amor e cuidado.

 **INFORMAÇÃO, PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVAM VIDAS.**

Cuide-se hoje para viver o amanhã. 



Agende seus exames e consulte regularmente.



Fale sobre o assunto.
Converse com amigas,
familiares e profissionais
de saúde.



Outubro Rosa:
um mês para lembrar,
todos os dias para se cuidar.

CÂNCER DE COLO DO ÚTERO

Prevenir é um ato de amor à vida.

O câncer de colo do útero é causado, na maioria dos casos, pela infecção persistente pelo HPV.

Quando descoberto no início, as chances de cura podem chegar a 100%.



*Cuidar de você
é um gesto de
amor e proteção!*



FATORES DE RISCO



Início precoce da vida sexual
Iniciar a vida sexual muito jovem aumenta o risco.



Múltiplos parceiros
Ter múltiplos parceiros sexuais aumenta o risco de infecção pelo HPV.



Infecção pelo HPV
A infecção persistente pelo HPV é a principal causa do câncer de colo do útero.



Tabagismo
O cigarro pode facilitar a ação do HPV e aumentar o risco da doença.



Imunidade baixa
Baixa imunidade pode dificultar a eliminação do vírus do organismo.

FIQUE ATENTA AOS SINAIS

- ✓ Sangramento fora do período menstrual
- ✓ Sangramento após relações sexuais
- ✓ Corrimento vaginal anormal
- ✓ Dor pélvica ou durante a relação sexual
- ✓ Dor ao urinar ou evacuar
- ✓ Feridas ou lesões na região íntima



A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

Realizar exames preventivos regularmente é fundamental para detectar alterações precoces e aumentar as chances de tratamento e cura.

Faça do autocuidado um hábito. Cuide da sua saúde!



EXAMES PREVENTIVOS



PAPANICOLAU (PREVENTIVO)

Exame simples, rápido e indolor que identifica alterações nas células do colo do útero antes que se tornem câncer. Deve ser feito regularmente, mesmo sem sintomas.



CONSULTA GINECOLÓGICA

O acompanhamento regular com o(a) ginecologista é essencial para a saúde da mulher em todas as fases da vida.



A recomendação é que a mulher entre 25 e 64 anos faça o exame preventivo conforme orientação médica.



A VACINA CONTRA O HPV TAMBÉM PROTEGE!

A vacina contra o HPV protege contra os principais tipos do vírus que causam o câncer de colo do útero.



A vacina é recomendada para meninas e meninos de 9 a 14 anos, mas pode ser aplicada em outras faixas etárias conforme orientação médica.

COMO REDUZIR OS RISCOS



Alimente-se bem
Prefira frutas, verduras, legumes e alimentos naturais.



Pratique atividades físicas regularmente
Exercício regular fortalece o corpo e melhora a qualidade de vida.



Use preservativo
Ele reduz o risco de transmissão do HPV e outras infecções sexualmente transmissíveis.



Não fume
O tabagismo está associado ao aumento do risco de câncer de colo do útero.



Vá ao médico regularmente
A consulta preventiva é o melhor caminho para uma vida longa e saudável.



**Você é única, você é importante,
você merece se cuidar!**



Fale com outras mulheres,
compartilhe informações
e incentive o cuidado.

HPV

Informação é proteção.
Prevenir é um ato de amor à vida.

O HPV (Papilomavírus Humano) é o vírus mais comum transmitido sexualmente. Na maioria das vezes não causa sintomas, mas pode provocar cânceres e outras doenças. A prevenção é o melhor caminho!



*Se cuidar
é se amar.
Se prevenir
é se proteger!*



FATORES DE RISCO



Início precoce da vida sexual

Iniciar a vida sexual muito jovem aumenta o risco.



Múltiplos parceiros

Ter múltiplos parceiros sexuais aumenta o risco de infecção pelo HPV.



Não usar preservativo

O preservativo reduz, mas não elimina o risco de transmissão do HPV.



Tabagismo

O cigarro pode facilitar a ação do HPV e aumentar o risco de lesões e cânceres.



Imunidade baixa

Baixa imunidade pode dificultar a eliminação do vírus do organismo.



O QUE É O HPV?

O HPV é um vírus que possui mais de 200 tipos. Alguns tipos podem causar verrugas genitais e outros podem provocar cânceres, como os de colo do útero, ânus, pênis, boca e garganta.



A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

O HPV pode não apresentar sintomas, por isso é fundamental adotar medidas de prevenção, realizar exames regularmente e manter a vacinação em dia. Faça do autocuidado um hábito!



A VACINA É A MELHOR PROTEÇÃO

A vacina contra o HPV é segura, eficaz e protege contra os principais tipos do vírus que causam câncer e verrugas genitais.

Para quem?

Meninas e meninos de 9 a 14 anos. Também indicada para jovens e adultos, conforme orientação médica.

Esquema vacinal

O número de doses pode variar de acordo com a idade e a vacina utilizada. Procure uma unidade de saúde para orientação.



A vacina está disponível gratuitamente no SUS para meninas e meninos de 9 a 14 anos.



EXAMES PREVENTIVOS

PAPANICOLAU (PREVENTIVO)

Exame simples que identifica alterações nas células do colo do útero antes que se tornem câncer. Deve ser feito regularmente, mesmo sem sintomas.



CONSULTA GINECOLÓGICA

O acompanhamento regular com o(a) ginecologista é essencial para a saúde da mulher em todas as fases da vida.



A recomendação é que a mulher entre 25 e 64 anos faça o exame preventivo conforme orientação médica.

FIQUE ATENTA AOS SINAIS

- ✓ Verrugas ou lesões na região genital, anal ou oral
- ✓ Sangramento após relações sexuais
- ✓ Corrimento vaginal anormal
- ✓ Dor pélvica ou durante a relação sexual
- ✓ Coceira, ardência ou irritação na região genital
- ✓ Feridas ou lesões que não cicatrizam

COMO REDUZIR OS RISCOS

- ✓ Use preservativo sempre
Ele reduz o risco de transmissão do HPV e de outras infecções sexualmente transmissíveis.
- ✓ Mantenha a vacinação em dia
A vacina é a forma mais eficaz de prevenção contra os principais tipos do vírus.
- ✓ Tenha uma vida sexual saudável
Relações com responsabilidade e diálogo são fundamentais para sua proteção.
- ✓ Não fume
O tabagismo está associado ao aumento do risco de lesões e cânceres relacionados ao HPV.
- ✓ Vá ao médico regularmente
A consulta preventiva é o melhor caminho para uma vida longa e saudável.



**Você é única, você é importante,
você merece se cuidar!**



Converse com outras mulheres, compartilhe informações e incentive o cuidado.

♥ **INFORMAÇÃO, PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE SALVAM VIDAS.**

Cuide-se hoje para viver o amanhã. ♥



Agende seus exames e consultas regularmente.



Converse com amigas, familiares e profissionais de saúde.



Março Lilás: mês de conscientização sobre o HPV.



Informação, prevenção e diagnóstico precoce salvam vidas.

institutoarlingogusmaodefontes.org.br



VACINAS

**Proteção para você.
Segurança para todos.**

As vacinas são uma das maiores conquistas da saúde e salvam milhões de vidas todos os anos. Manter a vacinação em dia é um ato de amor próprio e de cuidado coletivo.

Vacinar é cuidar hoje para ter um amanhã com saúde!



O QUE SÃO VACINAS?



Vacinas são substâncias que preparam o nosso organismo para se defender de doenças infecciosas, sem causar a doença. Elas ajudam a fortalecer o sistema imunológico e evitam complicações graves e até mortes.

VACINAÇÃO EM DIA: PARA TODAS AS IDADES



Crianças, adolescentes, adultos, gestantes e idosos têm vacinas específicas em cada fase da vida. Manter o calendário de vacinação atualizado é essencial!

A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO



Muitas doenças podem ser evitadas com vacinas, como sarampo, gripe, hepatite, HPV, meningite, coqueluche, febre amarela e muitas outras. Vacine-se! Um pequeno gesto que faz uma grande diferença.

POR QUE TOMAR AS VACINAS?



Protege você

Reduz o risco de doenças e suas complicações.



Protege todos

Ao se vacinar, você também protege quem está ao seu redor.



Previne surtos

A vacinação evita o retorno de doenças já controladas.



Reduz internações e mortes

Vacinas salvam vidas e diminuem a sobrecarga nos serviços de saúde.



É segura e eficaz

Todas as vacinas disponíveis são testadas e aprovadas por órgãos de saúde.

FIQUE ATENTO AO CALENDÁRIO

- ✓ Verifique sua carteira de vacinação regularmente.
- ✓ Tome todas as doses recomendadas, inclusive os reforços.
- ✓ Algumas vacinas têm dose única, outras precisam de mais de uma dose.
- ✓ Em caso de dúvida, procure uma unidade de saúde.



O SUS oferece vacinas gratuitas para todas as idades. Procure a unidade de saúde mais próxima!

VACINAS IMPORTANTES PARA CADA FASE DA VIDA



INFÂNCIA

BCG, Hepatite B, Pentavalente, Poliomielite, Rotavírus, Pneumocócica, Meningocócica, Triplíce Viral, Varicela, entre outras.



ADOLESCÊNCIA

HPV, Meningocócica ACWY, Hepatite B, Febre Amarela, Dupla Adulto (dT), entre outras.



ADULTO

Hepatite B, Dupla Adulto (dT), Febre Amarela, Triplíce Viral, Influenza (gripe), COVID-19, entre outras.



GESTANTES

dTpa (tríplice bacteriana acelular), Influenza (gripe), Hepatite B, entre outras.



IDOSOS

Influenza (gripe), Pneumocócica, Hepatite B, Herpes Zóster, COVID-19, entre outras.



As vacinas e as doses podem variar conforme orientação médica e disponibilidade do SUS.

MITOS E VERDADES



MITO

Vacina pode causar a doença.

As vacinas são seguras e não causam a doença. Elas preparam o corpo para se defender.



VERDADE



MITO

Vacina em excesso faz mal.

As vacinas do calendário são estudadas e seguras. O sistema imunológico dá conta!



VERDADE



MITO

Doenças como sarampo e poliomielite não existem mais.

Elas podem voltar se a vacinação não for mantida. Já vimos isso acontecer em outros países.

VERDADE



**Vacinas salvam vidas.
Proteja-se, proteja quem você ama!**



**A prevenção hoje
é um futuro com mais saúde
e mais vida para todos.**



Leve sua carteira de vacinação sempre que for à unidade de saúde.



Respeite o intervalo entre as doses para garantir mais proteção.



Vacinação é um ato de amor, cuidado e responsabilidade com todos.



Fale com amigos e familiares sobre a importância de se vacinar.



Procure sempre a unidade de saúde e mantenha suas vacinas em dia.



INFORMAÇÃO, PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOZE SALVAM VIDAS.



Cuide-se hoje para viver o amanhã.



Informação, prevenção e diagnóstico precoce salvam vidas.



ACESSO A EXAMES E DIAGNÓSTICO PREVENTIVO

Cuidar da saúde é escolher viver melhor.

A detecção precoce de doenças aumenta as chances de tratamento eficaz e cura. Realizar exames regularmente é um ato de amor e responsabilidade com você e com quem você ama.

*Prevenir
é o melhor
caminho
para viver
com saúde!*



POR QUE REALIZAR EXAMES E DIAGNÓSTICOS PREVENTIVOS?

- ✓ Detecta doenças antes do aparecimento de sintomas.
- ✓ Aumenta as chances de tratamento eficaz e cura.
- ✓ Previne complicações e reduz riscos à saúde.
- ✓ Promove mais qualidade de vida e bem-estar.
- ✓ É mais econômico cuidar do que tratar.

EXAMES IMPORTANTES PARA SUA SAÚDE



SAÚDE DA MULHER

Papanicolaou
Mamografia
Ultrassonografia
transvaginal
Densitometria óssea



SAÚDE DO HOMEM

PSA
Toque retal
Ultrassonografia
da próstata



CHECK-UP GERAL

Hemograma
Glicemia
Colesterol e triglicerídeos
Função hepática e renal
Eletrocardiograma



OUTROS EXAMES

Raio-X
Ultrassonografias
Endoscopia
Colonoscopia



QUEM DEVE FAZER?

Todas as pessoas, em todas as fases da vida!

A frequência dos exames pode variar conforme idade, histórico familiar, fatores de risco e orientação médica.



SINAIS DE ALERTA: NÃO IGNORE!

Procure uma unidade de saúde se apresentar:

- ✓ Perda de peso inexplicada
- ✓ Sangramentos anormais
- ✓ Cansaço excessivo
- ✓ Nódulos ou caroços
- ✓ Febre persistente
- ✓ Alterações no apetite ou intestino
- ✓ Dores frequentes



COMO TER ACESSO A EXAMES?



PELO SUS

Procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua casa.



COM ENCAMINHAMENTO MÉDICO

O médico avaliará sua necessidade e fará o encaminhamento adequado.



AGENDAMENTO

Aguarde o contato da unidade para data, horário e orientações do exame.



DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Documento com foto, Cartão do SUS e solicitação do exame (se houver).



DICAS PARA SE CUIDAR MELHOR

Alimente-se bem

Tenha uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes.



Pratique atividades físicas

Movimente-se diariamente. Seu corpo agradece!



Não fume e evite o álcool em excesso

Esses hábitos aumentam o risco de várias doenças.



Durma bem

Uma boa noite de sono é essencial para sua saúde.



Cuide da saúde mental

Reserve tempo para você e para o que te faz bem.



Faça seus exames regularmente

A prevenção é o melhor caminho para uma vida longa e saudável.



Sua saúde é seu maior patrimônio.
Previna-se. Faça seus exames.



Cuide de você hoje
para aproveitar o amanhã
com quem você ama.

CÂNCER DE PRÓSTATA



Homem que se cuida, vive melhor e por mais tempo!



Prevenir é um ato de amor à vida.

O câncer de próstata é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. Quando diagnosticado precocemente, as chances de cura são muito altas.

FATORES DE RISCO



Histórico familiar

Ter pai, irmão ou outro parente com câncer de próstata aumenta o risco.



Idade

O risco aumenta consideravelmente a partir dos 50 anos.



Estilo de vida

Alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e obesidade podem contribuir para o risco.



Fatores genéticos

Alterações genéticas podem aumentar a predisposição ao câncer.

SINAIS DE ALERTA

Na fase inicial, o câncer de próstata pode não apresentar sintomas. Fique atento a:

- ✓ Dificuldade para urinar
- ✓ Demora para começar a urinar
- ✓ Jato de urina fraco
- ✓ Necessidade de urinar várias vezes à noite
- ✓ Sensação de que a bexiga não esvazia completamente
- ✓ Dor ou desconforto na região pélvica ou lombar
- ✓ Sangue na urina ou no sêmen



A PREVENÇÃO É O MELHOR CAMINHO

Realizar exames preventivos regularmente é fundamental para detectar o câncer de próstata no início, aumentando as chances de tratamento e cura.

Faça do cuidado um hábito. Cuide da sua saúde!



A recomendação é que homens a partir dos 50 anos façam os exames anualmente.

Em casos de histórico familiar, o acompanhamento deve começar aos 45 anos ou conforme orientação médica.

EXAMES PREVENTIVOS



PSA (Antígeno Prostático Específico)

Exame de sangue que mede os níveis do PSA, ajudando na detecção precoce.



Toque Retal

Exame rápido e importante que permite ao médico avaliar alterações na próstata.



Ambos os exames são simples, seguros e podem **salvar vidas**.

COMO REDUZIR OS RISCOS



Alimente-se bem

Prefira frutas, verduras, legumes e alimentos naturais.



Pratique atividades físicas regularmente

Exercício regular fortalece o corpo e melhora a qualidade de vida.



Mantenha o peso saudável

Evite o sobrepeso e a obesidade.



Não fume

O tabagismo está associado a diversos tipos de câncer.



Vá ao médico regularmente

A consulta preventiva é o melhor caminho para uma vida longa e saudável.



CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É COISA DE HOMEM!

Previna-se. Cuide-se. Viva melhor.



Converse com amigos, incentive outros homens e compartilhe essa mensagem.

A prevenção é um ato de **coragem e amor à vida**.



Informação, prevenção e diagnóstico precoce salvam vidas.



Faça seus exames regularmente.



Converse com seu médico sobre sua saúde e histórico familiar.



A prevenção é um ato de amor próprio.



Procure uma unidade de saúde mais próxima e informe-se.