

# Exames Preventivos

O Poder da Prevenção para  
Uma Vida Saudável.





# O Poder da Prevenção para Uma Vida Saudável.

Os exames preventivos desempenham um papel crucial na **detecção precoce de diversas doenças**, oferecendo maior chance de tratamento e cura.

Neste e-book, você encontrará informações detalhadas sobre quatro exames fundamentais: **SOF** (Sangue Oculto nas Fezes), **Mamografia**, **Papanicolau** e **PSA**. Vamos explorar como eles funcionam, quais doenças ajudam a identificar e qual é a periodicidade recomendada para cada um.



Capítulo 01:  
**SOF**  
(Sangue Oculto nas Fezes)



## O QUE É O EXAME?

O SOF é utilizado para detectar pequenas quantidades de sangue não visíveis nas fezes. Essas evidências podem ser sinais precoces de câncer colorretal ou outras condições gastrointestinais.



## QUEM DEVE REALIZAR?

Recomendado para pessoas acima de 45 anos ou com histórico familiar de câncer colorretal.



## DOENÇAS QUE PODE DETECTAR:

Câncer colorretal, pólipos intestinais e hemorragias no trato digestivo.



## PERIODICIDADE:

Anual, ou conforme indicação médica.



## POR QUE É IMPORTANTE?

A detecção precoce reduz significativamente o risco de complicações e aumenta as chances de cura.



Capítulo 02:  
**Mamografia**



## O QUE É O EXAME?

A mamografia utiliza raios X para visualizar alterações nas mamas, como nódulos ou microcalcificações



## QUEM DEVE REALIZAR?

Mulheres acima de 40 anos ou mais cedo, caso haja histórico familiar de câncer de mama.



## DOENÇAS QUE PODE DETECTAR:

Câncer de mama em estágios iniciais e outras alterações mamárias.



## PERIODICIDADE:

Anual ou conforme recomendação médica.



## POR QUE É IMPORTANTE?

A mamografia é essencial para reduzir a mortalidade associada ao câncer de mama, permitindo tratamento em fases iniciais.



Capítulo 03:  
**Papanicolau**



## O QUE É O EXAME?

O Papanicolau coleta células do colo do útero para análise de possíveis alterações celulares, incluindo infecções pelo HPV.



## QUEM DEVE REALIZAR?

Mulheres entre 25 e 64 anos.



## DOENÇAS QUE PODE DETECTAR:

Câncer de colo do útero, infecções pelo HPV e outras condições ginecológicas.



## PERIODICIDADE:

A cada três anos, após dois exames consecutivos normais no intervalo de um ano.



## POR QUE É IMPORTANTE?

Ajuda a prevenir o câncer de colo do útero, uma das principais causas de morte entre mulheres no Brasil.



Capítulo 04:  
**PSA**  
(Próstata)



### O QUE É O EXAME?

O PSA mede os níveis do antígeno prostático específico no sangue, indicando alterações na próstata.



### QUEM DEVE REALIZAR?

Homens a partir dos 50 anos, ou 45 anos em caso de histórico familiar.



### DOENÇAS QUE PODE DETECTAR:

Câncer de próstata e hiperplasia prostática benigna.



### PERIODICIDADE:

Anual ou conforme orientação médica



### POR QUE É IMPORTANTE?

A detecção precoce é fundamental para evitar complicações e aumentar a taxa de cura.

# Dicas Gerais de Prevenção



Mantenha um estilo de vida **saudável**, com alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos.



**Evite o tabagismo** e o consumo excessivo de **álcool**.



Faça **check-ups periódicos** e siga as recomendações do seu médico.

Cuidar da saúde é um ato de **amor-próprio** e de cuidado com quem está ao seu redor. Realizar os exames preventivos descritos neste e-book é essencial para garantir **mais qualidade de vida e bem-estar**.

A **Paraná Clínicas** está ao seu lado nessa jornada, oferecendo apoio em cada etapa do cuidado.



**Marque agora  
a sua consulta  
em nosso app.**