



Novembro Azul: você sabia que homens também devem fazer o autoexame?

Poucos homens sabem, mas o autoexame também é assunto para eles e não só delas. O autoexame testicular, realizado em casa pelo próprio homem, auxilia identificar sinais precoces de infecções e de câncer no testículo.

O câncer no testículo é mais comum em jovens com idade entre os 15 e 35 anos e é facilmente tratado se diagnosticado precocemente.

O sinal mais comum é o surgimento de um nódulo duro, geralmente indolor, porém podem ocorrer outras alterações.

Como fazer o autoexame:

Durante ou após um banho, quando a pele do escroto está relaxada.

- Afaste o pênis e examine cada testículo separadamente.
- Segure o testículo com as duas mãos e enrole-o delicadamente entre os dedos.
- Procure sentir a presença de nódulos ou qualquer alteração no tamanho, forma ou consistência dos testículos.
- Se você optar por examinar seus testículos regularmente, você vai se familiarizar com o que é normal e o que é diferente. Aos encontrar quaisquer alterações consulte, imediatamente, um médico para que a causa seja identificada e, se necessário, iniciado o tratamento.

Os principais sintomas do câncer de testículo são:

- Nódulos ou inchaços no testículo, com ou sem dor, sensação de peso e dor abdominal e no escroto;
- Crescimento ou dor na mama - os tumores de células germinativas secretam altos níveis do hormônio gonadotrofina coriônica (HCG), que estimula o desenvolvimento da mama;
- Puberdade precoce - os tumores produtores de andrógenos não provocam quaisquer sintomas específicos em homens, mas em meninos podem provocar sinais de puberdade, como o crescimento de pelos faciais e corporais em uma idade precoce.

Em fase avançada, o câncer de testículo provoca:

- Dor na parte inferior das costas pode ser um sinal de que o câncer se disseminou para os gânglios linfáticos no abdome.
- Falta de ar, dor torácica, tosse ou até mesmo expectorar sangue podem se apresentar se a doença se disseminou para os pulmões.
- Dor abdominal, devido aos linfonodos aumentados ou metástases para o fígado.
- Dores de cabeça ou confusão, devido a disseminação do câncer para o cérebro.

Fonte: ONG Oncoguia

Confira os rendimentos dos Planos CELOS em outubro

O [Plano Misto](#) teve queda de 0,20% no mês diante de +1,56% de sua meta atuarial e acumula alta de 10,48% no ano frente a 12,75% de sua meta. O destaque negativo do mês foi o segmento de renda variável, que teve queda de 10,62%, com os fundos de ações recuando 9,55% e as ações da Celesc caindo 15,58% no período. Na renda fixa, as expressivas quedas nos títulos públicos marcados a mercado (-2,91%) ofuscaram a performance dos títulos marcados na curva (1,35%). O segmento imobiliário também apresentou queda (-0,84%) com retorno negativo dos fundos imobiliários e dos créditos imobiliários da Infrasec.

Destaque positivo foi para o segmento estruturado (+3,52%), puxado pelo retorno positivo do FIP Energia PCH (+9%), em função de novo laudo de avaliação, apesar do retorno negativo do mandato multimercado alta volatilidade. O segmento exterior rendeu 10,80% devido a boa performance da bolsa americana e pela desvalorização do real frente ao dólar no mês. Os segmentos contrato reserva e empréstimos também obtiveram bons resultados, +1,63% e +1,36%, respectivamente.

O [Plano Transitório](#) rendeu 0,41% no mês diante de 1,56% de sua meta atuarial e acumula alta de 11,37% no ano frente a 12,75% de sua meta. O destaque negativo do mês foi o segmento de renda variável, que teve queda de 10,83%, com os fundos de ações recuando 9,65% e as ações da Celesc caindo 15,58% no período. O segmento imobiliário também apresentou queda (-1,99%) com retorno negativo dos fundos imobiliários no período. Destaque positivo para o segmento estruturado (+4,14%), puxado pelo retorno positivo do FIP Energia PCH (+9%), em função de novo laudo de avaliação, apesar do retorno negativo do mandato multimercado alta volatilidade.

O segmento de renda fixa rendeu 1,20% no mês com bom resultado dos títulos públicos marcados na curva e apesar do retorno negativo dos marcados a mercado, consequência da abertura na taxa

de juros no mês. O segmento exterior rendeu 10,79% devido a boa performance da bolsa americana e pela desvalorização do real frente ao dólar no mês. Os segmentos contrato reserva e empréstimos também obtiveram bons resultados, +1,63% e +1,45%, respectivamente.

Confira o vídeo explicativo, gravado por Mateus de Oliveira Coutinho, analista de investimento da CELOS, sobre os rendimentos do mês:

Fonte: [Celos](#), em 17.11.2021.