

# Vozes pela prevenção

## Câncer do Colo do Útero

PRODUÇÃO



APOIO



**Organização  
Pan-Americana  
da Saúde**  
Escritório Regional para as Américas da  
Organização Mundial da Saúde

REALIZAÇÃO



# Vozes pela prevenção



## Câncer do Colo do Útero

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

Secretaria Especial de Atenção Indígena (SESAI/MS)

Fundação Nacional do Índio (FUNAI)

Centro de Imprensa, Assessoria e Rádio - CRIAR BRASIL

Manaus

2014

## INCA

Consultoria Técnica sobre câncer do colo do útero:  
Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede

Maria Beatriz Kneipp Dias

Maria Asunción Sole Pla

Mônica de Assis

Itamar Bento Claro

Marcos Félix da Silva

## Idealização e coordenação do projeto:

Divisão de Comunicação Social

Jornalista responsável: Daniella Daher

## SESAI

Área Técnica de Saúde da Mulher e da Criança Indígenas

Graziela Mendes Medeiros

## Apoio

FUNAI

## CRIAR BRASIL

Centro de Imprensa, Assessoria e Rádio

Rua Teotônio Regadas 26 sala 403

CEP: 20021-360 – RJ

Telefones: 21-22428671/2508 5204

[criar@criarbrasil.org.br](mailto:criar@criarbrasil.org.br)

[www.criarbrasil.org.br](http://www.criarbrasil.org.br) • [www.radiotube.org.br](http://www.radiotube.org.br)

## PRODUÇÃO



## APOIO



**Organização  
Pan-Americana  
da Saúde**

Escritório Regional para as Américas da  
Organização Mundial da Saúde

## REALIZAÇÃO



# Apresentação

O Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) é o órgão do Ministério da Saúde que participa no desenvolvimento de ações para a prevenção e o controle do câncer no Brasil. Essas ações compreendem: prevenção, detecção precoce e vigilância, assistência médico-hospitalar, ensino, pesquisa e geração de informação epidemiológica.

## **Prevenção, Detecção Precoce e Vigilância**

O INCA apoia tecnicamente a Secretaria de Atenção à Saúde do Ministério da Saúde no desenvolvimento de programas, ações e campanhas em parceria com as secretarias estaduais e municipais de saúde. Entre as principais, estão as de controle do tabaco e de prevenção e detecção precoce dos cânceres do colo do útero e de mama.

Em relação ao câncer do colo do útero, o mais frequente entre as mulheres da Região Norte do Brasil, a prevenção é possível por meio do exame preventivo ginecológico (Papanicolaou). Saiba mais na página 10.

## **Assistência médico-hospitalar**

Referência nacional no tratamento do câncer, o INCA é reconhecido pela qualidade do atendimento prestado a pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS).

## **Ensino**

A Coordenação de Educação do INCA planeja e promove a formação de profissionais de saúde para trabalhar no controle do câncer, por meio de cursos de qualificação, atualização, aperfeiçoamento, especialização e residência.

## **Pesquisa**

O INCA interage com instituições do País e do exterior, estimulando a produção e a troca de conhecimento científico, visando o melhor entendimento do câncer e a descoberta de novos tratamentos.

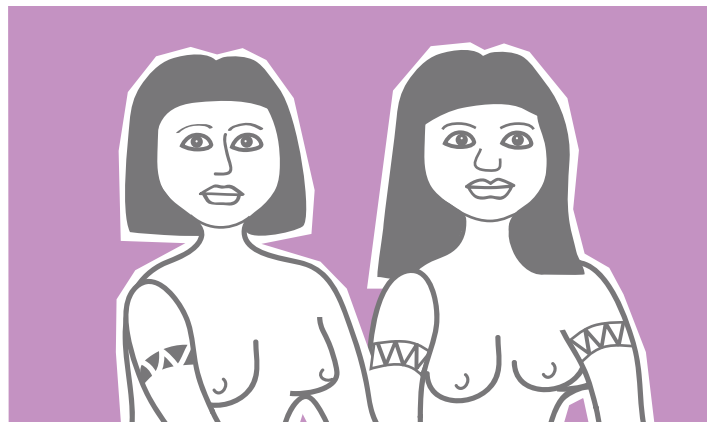
# Vozes pela prevenção – Câncer do colo do útero

Em 2011 realizamos o projeto **Vozes Pela Prevenção - Câncer do Colo do Útero** na cidade de Belém, no Pará. Uma oficina de capacitação de dois dias direcionada para comunicadores da Região Norte onde foram apresentadas técnicas de rádio aliadas ao tema da prevenção do câncer do colo do útero. Um resultado muito positivo, com participação ativa e produção final de 1 flash, 1 reportagem, 1 spot e 1 radionovela.

Sem dúvida, a informação é aliada na prevenção do câncer. Por isso, mais uma vez, ao enfrentar o desafio de levar informação de qualidade e em linguagem simples, temos consciência de que só podemos alcançar bons resultados se contarmos com a parceria dos comunicadores e comunicadoras, vozes ativas e de grande credibilidade junto aos ouvintes. Quanto mais comprometidos(as) e informados(as) todos nós estivermos, maiores as chances de contribuirmos para o enfrentamento do câncer. E nesta segunda edição do projeto de capacitação de radialistas comunitários, temos um foco específico: a prevenção do câncer do colo do útero em comunidades indígenas.

A oficina de capacitação de radialistas comunitários e esta cartilha são ferramentas para que a informação correta chegue às comunidades com menos acesso aos meios de comunicação.

O INCA e o CRIAR BRASIL apresentam essa cartilha na qual você, comunicador e comunicadora, encontra dados sobre o câncer do colo do útero e informações sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce desse tipo de câncer. São dicas



de como incluir e discutir o tema na sua rádio de forma clara, sem preconceitos ou medo de falar sobre a doença. Um ponto de partida para discutir o tema na sua comunidade.

Além da cartilha, marcamos um encontro com mais de 20 comunicadores e comunicadoras populares que atuam em regiões com população indígena do país para falar sobre prevenção do câncer do colo do útero, tirar dúvidas e sensibilizá-los sobre o assunto. Técnicas de comunicação aliadas ao tema fazem com que cada radialista seja multiplicador das informações em sua rádio, em sua comunidade.

O desafio é manter a discussão em pauta e debatê-la em sua comunidade. No site [radiotube.org.br](http://radiotube.org.br), você encontra o projeto **Vozes pela prevenção do câncer do colo do útero**, onde estão essa cartilha e áudios sobre o tema. O **Radiotube** é um espaço livre para textos e áudios

sobre cidadania, que podem ser compartilhados não apenas com radialistas de todos os estados brasileiros que queiram divulgar e compartilhar experiências e notícias. Então, entre com a gente nessa rede de saúde!



# O que é o câncer do colo do útero

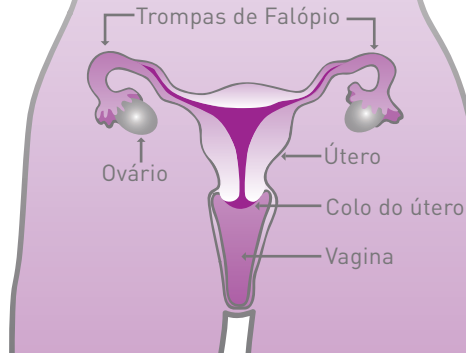
A palavra assusta, dá medo e muitas vezes não queremos nem falar. Quem já não ouviu... *“Ela está com aquela doença”*... Uma frase que sentencia quem está doente, cria desesperança. O câncer pode ser grave, mas é importante saber que se tratado no início, as chances de cura são muito grandes. Por isso, é melhor voltarmos pra aquela frase também antiga e que é muito sábia: **“Prevenir é melhor que remediar.”**

Isso mesmo! Prevenção é a palavra-chave quando falamos em câncer. Vamos, a partir de agora, entender o que é o câncer do colo do útero e como preveni-lo.

O câncer do colo do útero é um tumor maligno que se desenvolve a partir das alterações do colo do útero, um órgão que fica na região baixa do ventre (barriga) da mulher, no fundo da vagina (o órgão sexual da mulher). Essas alterações são chamadas de lesões precursoras (que significa que surgem antes), e, na maioria das vezes, são totalmente curáveis. Mas se não forem tratadas, essas lesões podem se transformar em câncer com o passar dos anos. No início, a mulher não sente

nada, mas conforme a doença avança, podem aparecer sangramento vaginal, corrimento e dor. Nesses casos a orientação é sempre procurar um posto de saúde, as Equipes Multidisciplinares de Saúde Indígena (EMSI) ou os Pólos Base para tirar as dúvidas, investigar os sintomas e fazer um tratamento, se for necessário.

É o quarto tumor maligno mais frequente entre as mulheres no Brasil, atrás apenas do câncer de pele, do de mama e do de intestino. Representa a quarta causa de morte de mulheres por câncer no país.



# Como se forma o câncer do colo do útero

Três letrinhas que muita gente já ouviu falar, mas poucos sabem o que significam: HPV. A principal causa do câncer do colo do útero é exatamente a infecção persistente (duradoura) causada pelo Papilomavírus Humano. O HPV é um vírus que infecta pele e mucosas (aquela pele bem fininha que recobre os lábios e a área genital) e pode causar alguns tipos de câncer (o do colo do útero é o principal) e verrugas genitais. Sua transmissão se dá por contato direto com a pele ou mucosa contaminada. A forma mais comum de contágio é pela relação sexual.

Existem mais de 100 tipos de HPV, embora poucos causem o câncer do colo do útero. A infecção pelo HPV é muito frequente e quase sempre regride espontaneamente (sem precisar de nenhum tratamento), ou seja, a persistência da infecção e a evolução para o câncer são muito raras. Fumar e tomar pílulas anticoncepcionais (comprimidos que impedem a gravidez) por longos períodos podem aumentar o risco de desenvolver câncer do colo do útero.

## Como prevenir a infecção pelo HPV

O uso do preservativo (camisinha) em todas as relações sexuais previne parcialmente a contaminação pelo vírus HPV. O contágio também pode ocorrer por meio do contato com a pele ou mucosa do órgão sexual e regiões próximas (ânus, testículos, etc). A camisinha é distribuída gratuitamente nos postos de saúde e nos Distritos Sanitários Indígenas (DSEI). Quem distribui o preservativo é o agente de saúde indígena (AIS) e as equipes multidisciplinares.

Outra forma de prevenir o contágio pelo Papiloma Vírus Humano é se vacinando antes do início da vida sexual.

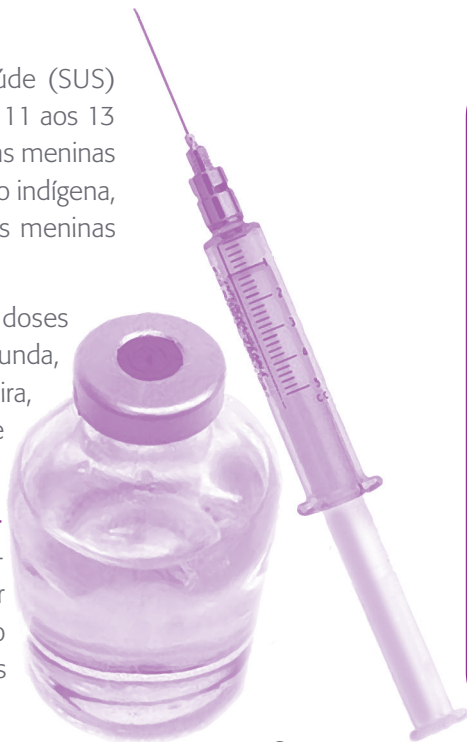


# A vacina contra o HPV

Desde 2014, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece a vacina para adolescentes dos 11 aos 13 anos. A partir de 2015 serão vacinadas as meninas entre 9 e 11 anos, mas para a população indígena, a vacinação já está sendo realizada nas meninas entre 9 e 13 anos, desde 2014.

Cada adolescente deverá tomar três doses para completar a proteção, sendo a segunda, seis meses depois da primeira, e a terceira, cinco anos após o início do esquema de vacinação.

A vacina oferecida pelo SUS é a **tetravalente**, que protege contra quatro subtipos do HPV: 16, 18 (responsáveis por 70% dos casos de câncer do colo do útero), 6 e 11 (esses últimos causadores de verrugas genitais).



## LEMBRETE:

A vacinação não elimina a necessidade de se fazer o rastreamento (busca) do câncer do colo do útero por meio da realização periódica do exame preventivo ginecológico (Papanicolaou). Saiba mais sobre esse exame na página 10.

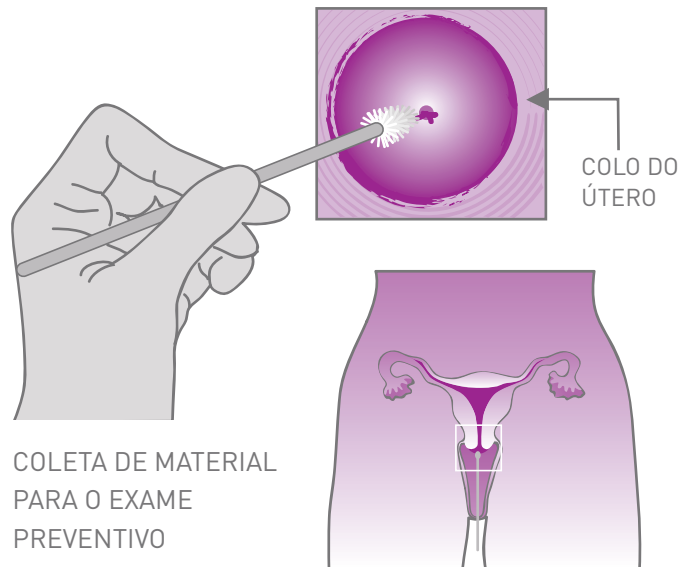
A vacinação contra o HPV só deve produzir impacto na redução do câncer em 30 ou 40 anos.

# Prevenção do câncer do colo do útero

O câncer do colo do útero pode ser prevenido evitando-se a infecção pelo vírus HPV, através da vacinação ou uso de preservativo, ou, após a ocorrência dessa infecção, por meio do exame preventivo ginecológico (Papanicolaou). Com ele é possível descobrir precocemente se uma mulher tem lesões precursoras (que surgem antes) ao câncer do colo do útero. Caso tenha, essas lesões devem ser tratadas, conforme a orientação médica para que não evoluam para um tumor maligno.

**Papanicolaou** é o sobrenome do médico grego que criou o exame, mas para não complicar, vamos chamar de exame preventivo. Esse exame deve ser feito por um médico, enfermeiro ou técnico de enfermagem treinado. É rápido, simples e consiste na coleta do material do colo do útero por meio de espátula e escovinha. Depois de coletado, o material vai para o laboratório e o resultado volta para o profissional de saúde. Se for identificada alguma alteração que possa virar câncer, o

médico indica um tratamento e é possível evitar a doença em 100% dos casos.



COLETA DE MATERIAL  
PARA O EXAME  
PREVENTIVO

**DICAS:**

**Não estar  
menstruada (regulada) e  
não usar camisinha lubrificada,  
duchas ou medicamentos vaginais  
nos dois dias antes da ida ao  
serviço de saúde são as condições  
para se fazer o exame preventivo  
do câncer do colo  
do útero.**

**As mulheres entre 25 e 64 anos de idade, que já iniciaram sua vida sexual, devem fazer o preventivo.** Mulheres grávidas também podem fazer o exame.

Os dois primeiros exames devem ser feitos com um intervalo de um ano. Se os resultados desses dois testes forem normais, o exame poderá ser feito a cada três anos.

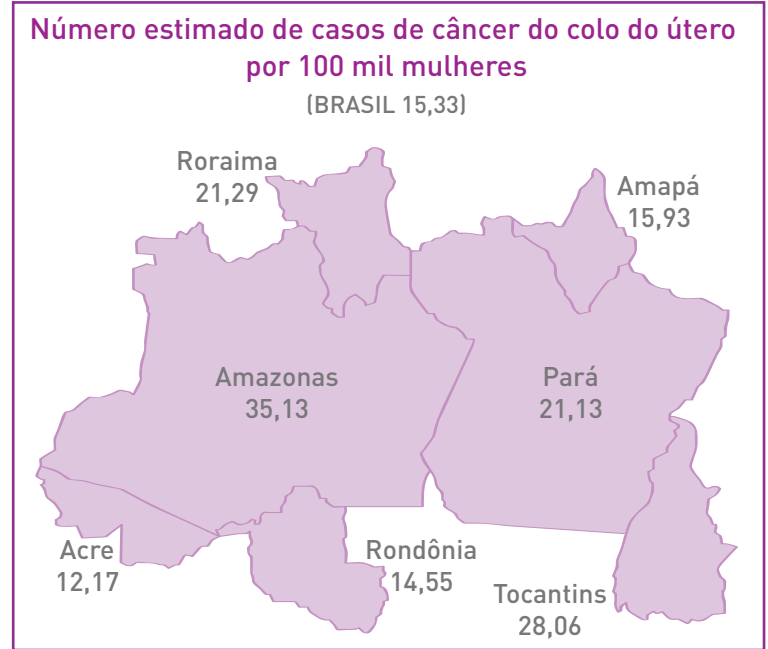
Voltar ao posto para buscar o resultado do exame é importante para que possa receber, do profissional de saúde, a orientação correta, de acordo com o resultado. No caso de o resultado dar positivo para alterações no colo do útero, quanto mais cedo se confirmar o diagnóstico e se iniciar o tratamento, maiores as chances de cura.

E esse não é um assunto só de mulher: maridos, namorados e companheiros têm um papel importantíssimo para incentivar e apoiar as mulheres a fazer e levar o resultado do exame preventivo ao médico.

# Por que a Região Norte do Brasil?

A taxa de incidência deste câncer na região é de 24 por 100 mil mulheres. Isso significa que, em cada grupo de 100 mil mulheres do Norte, 24 serão diagnosticadas com câncer do colo do útero. Esse número faz com que a mulher da região tenha maior risco de ser afetada pela doença no país. No Nordeste, menos de 19 mulheres receberão o diagnóstico de câncer do colo do útero para cada grupo de 100 mil. E no Sudeste, cerca de 10 mulheres, para cada grupo de 100 mil, desenvolverão a doença.

É também na Região Norte que mais morrem mulheres por causa do câncer do colo do útero: 673 em 2012. Esse total corresponde a 15,6% de todas as mortes femininas por causa de algum tipo de câncer, sendo o câncer do colo do útero o que mais mata mulheres na região. Em seguida vêm o câncer de mama, com 471 mortes; o de pulmão, com 387 mortes; e o de estômago, com 327 mortes.



# Comunicar é preciso...

A Região Norte é líder no número de casos novos e na mortalidade por câncer do colo do útero no país. Ações de prevenção devem ser intensificadas, e a informação deve chegar a quem precisa de forma clara e direta. Hoje em dia, a informação chega rápido através da internet e outros meios de comunicação, mas sabemos que o acesso não está em todos os cantinhos do nosso Brasil. Você, comunicador e comunicadora, tem um instrumento que chega em todos as comunidades: o rádio.

## O Rádio

Pode ser de modelo antigo, à pilha, pequeno, moderno, mas ele está lá. O amigo que você ouve em todas as horas e pode levar pra onde quiser. No rádio você pode escutar música e notícias, muitas notícias. Mais de 80% da população brasileira ouvem rádio, um índice bastante significativo. Ou seja, em cada 10 brasileiros, oito ouvem rádio.

Reportagens, flashes, spots, debates, radionovelas, povo-fala são algumas maneiras de falar através do rádio. A comunicação pelo rádio é rápida e eficiente, alcança pessoas de baixa escolaridade ou analfabetas e passa a informação de forma simples. E é através do rádio que queremos falar sobre prevenção do câncer do colo do útero com dicas de formatos que podem enriquecer a sua programação.



# Diferentes formatos, várias maneiras de falar

*O microfone é um aliado da informação, certo? Para deixar a programação mais interessante e variada, você pode usar formatos diferentes na sua rádio. Vamos ver como?*

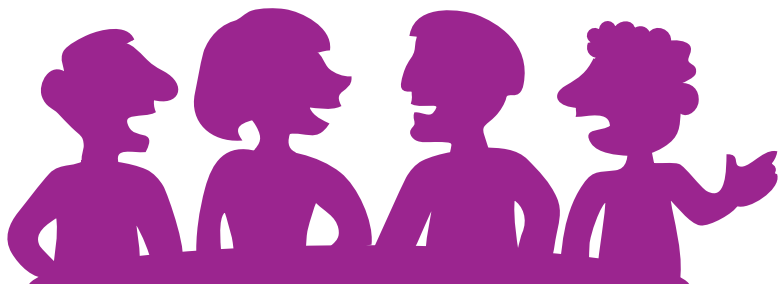
**Entrevista** Uma boa entrevista deve prender a atenção do ouvinte. Escolha o tema, leia sobre o assunto, prepare algumas perguntas e bata um papo com o entrevistado antes de entrar no ar. Faça perguntas diretas e estabeleça um diálogo com o entrevistado para que a entrevista seja natural, sem perguntas ensaiadas.

Uma boa dica é convidar alguém da comunidade que possa falar sobre o tema. Que tal chamar um (uma) agente de saúde local para tirar dúvidas sobre o exame preventivo?

**Locutor (a)** – O câncer do colo do útero nem sempre apresenta sintomas e evolui lentamente.// Por isso, é tão importante fazer o exame preventivo para que a mulher tenha tempo de se curar.// Doutora Célia, quando a mulher deve fazer o exame preventivo? E a vacina, quem deve tomar?

**Resposta doutora Célia** – Toda mulher entre 25 e 64 anos que já tenha tido relação sexual deve fazer o preventivo. É através do exame preventivo, o papani-

colaou, que se detecta algum problema que possa estar acontecendo. E a partir do resultado, a mulher é orientada a fazer o tratamento que for preciso para que não chegue a ter a doença. E mesmo quando é detectado o câncer, ele tem tratamento. Não precisa ter medo, não precisar ter vergonha. Mas não basta só fazer o exame, tem que pegar o resultado para saber se precisa fazer alguma coisa. E toda menina indígena de 9 a 13 anos deve se vacinar contra o vírus HPV.



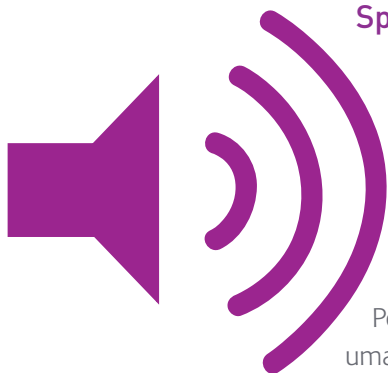
### DICA IMPORTANTE:

Todos os convidados têm nome, a menos que seja um depoimento pessoal e anônimo. Aí você deve dizer que vai conversar com uma pessoa que preferiu não ser identificada, e durante toda a entrevista você não deve dar nenhuma “pista” a respeito da pessoa que confiou no anonimato garantido pela rádio.

### Debate

Opiniões diferentes sobre um assunto com dois ou três convidados podem render um bom debate. Mas lembre-se que debate não é sinônimo de bagunça. Você pode interromper o convidado e voltar a discutir o tema. O importante é não perder o foco e deixar o debate interessante.

**Comunicador** – Você sabia que estudos no mundo comprovam que 50% a 80% das mulheres sexualmente ativas serão infectadas por um ou mais tipos de HPV em algum momento de suas vidas?// Para debater esse assunto, convidamos a doutora Z do posto de saúde da comunidade, a dona XX, que mora na rua 23 e o seu LNN, mecânico do bairro vizinho.// O assunto é quente, e você que está nos ouvindo pode ligar e participar!



## Spot

Esse é um recurso que funciona muito bem na programação da rádio. Uma mensagem curta, rápida que pode ser lançada no ar várias vezes durante o dia.

O ideal é não datar o spot para que possa ser usado por um bom período de tempo.

Pode ser em formato de radionovela, com uma locução apenas que dá o recado ou ser

gravado por um artista local ou alguma liderança

da sua comunidade. O spot desperta o ouvinte e prende a atenção como no exemplo a seguir, gravado pela cantora Elba Ramalho.

## OUTRA DICA IMPORTANTE:

O spot deve ter sempre uma assinatura, identifica quem apoia ou patrocina a campanha. Exemplo:

Rádio Inca – Informação e Saúde.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA) –

MINISTÉRIO DA SAÚDE.// PRODUÇÃO CRIAR BRASIL.// APOIO: FUNDAÇÃO VALE.

### Rádio Inca – Informação e Saúde

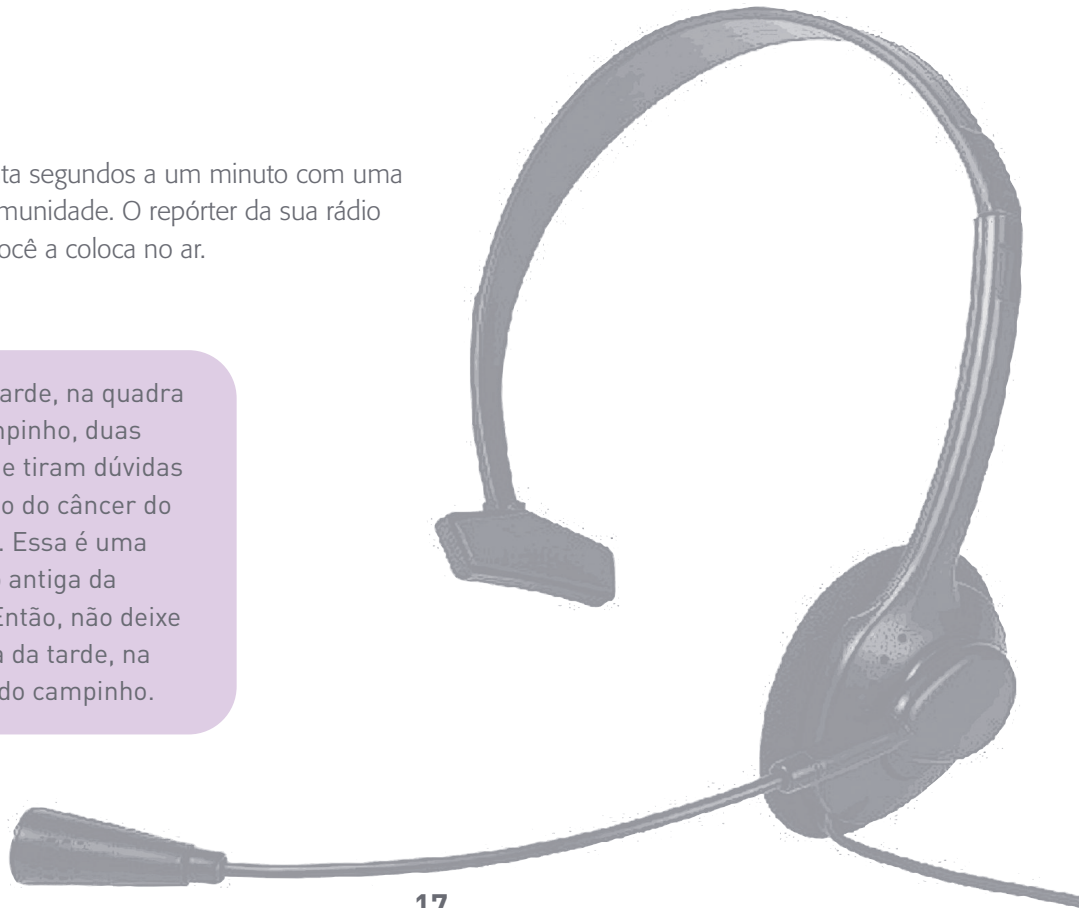
**Locutor** – Oi, gente.// Aqui é Elba Ramalho.// Já ouviu aquele velho ditado que prevenir é melhor do que remediar, não é mesmo?// Prevenção é a palavra-chave quando se fala em câncer do colo do útero.// O exame preventivo, conhecido como Papanicolaou, é fundamental para detectar a doença.// Procure uma unidade de saúde mais próxima da sua casa, faça o exame e o mais importante: volte para buscar o resultado e ouvir as orientações do médico.// Cuide-se!! Sua saúde é muito importante!!



## Flash

Um resumo rápido de trinta segundos a um minuto com uma notícia de interesse da comunidade. O repórter da sua rádio pode fazer a gravação e você a coloca no ar.

Hoje, a uma da tarde, na quadra perto do campinho, duas agentes de saúde tiram dúvidas sobre prevenção do câncer do colo do útero. Essa é uma solicitação antiga da comunidade.// Então, não deixe de ir!// A uma da tarde, na quadra perto do campinho.



## Radionovela

Novela todo mundo gosta, não é mesmo? E a novela no rádio é um excelente recurso para falar sobre vários assuntos. Você pode, por exemplo, convidar jovens da comunidade para uma pequena dramatização sobre o tema. Para deixar a radionovela interessante, use bastante sonoplastia. Sons de passos, portas, falatório ao fundo e muitos outros ajudam a mexer com a imaginação do ouvinte. A radionovela pode ter início, meio e fim ou lançar uma ideia no ar que vai ser aprofundada em uma entrevista.



### NO AR RÁDIO INCA – INFORMAÇÃO E SAÚDE

**TÉC:** (Som de agitação na rua, passos, pessoas batendo a porta e caminhando)

**Amiga 1:** Até amanhã, Ana! Estou correndo porque tenho que fazer o preventivo. Não posso perder de jeito nenhum.

**Amiga 2: (Preocupada)** O que houve? Você tá doente?//

**Amiga 1:** Não!//Mas eu sempre faço o exame lá no posto.

**Amiga 2:** Ah, eu nunca fiz.// Não sinto nada e não gosto de fazer exame à toa.

**Amiga 1: (Carinhosa)** Ai, amiga, não tem nada a ver.// O exame preventivo é justamente para não ser surpreendida por uma doença em estágio avançado.// Olha, é rapidinho, não dói, no posto é de graça e você fica tranquila.// Tem que cuidar da saúde.

**Amiga 2:** É, acho que você tem razão.

**Amiga 1:** Agora gostei.// Vamos lá no posto comigo. Você aproveita e marca o seu.

**Amiga 2:** Boa! Vou pegar essa carona!

## Fontes de Informação

Quem tem um microfone aberto para se comunicar com a população tem a chance de contribuir com a prevenção, mas muitas vezes precisa de ajuda. Você pode e deve convidar para sua emissora pessoas que saberão do que estão falando.

Investigue, na sua comunidade, quem são essas pessoas: agentes de saúde, médicos, chefes do posto, professores, estudiosos sobre o tema, ONGs que militam na área de saúde... Mas também é importante colocar no ar os que são responsáveis pelas políticas públicas na área. Secretários de saúde e diretores de hospitais são exemplos de entrevistados que podem dar esclarecimentos, mas também responder pelas dificuldades que a população enfrenta ao buscar atendimento. Sua emissora pode contribuir na mobilização pela melhoria do sistema de saúde. Não desperdice essa oportunidade.

## Povo-Fala

Dar voz não apenas aos especialistas é muito importante. Você pode lançar uma pergunta no ar para os ouvintes. Podem ser dúvidas que serão tiradas pelo entrevistado ou opiniões livres sobre determinado assunto. O repórter também pode ir às ruas entrevistar pessoas da comunidade. Lembre-se sempre de falar o nome do entrevistado, profissão e o local de onde ele está falando.

**Repórter** – Qual o seu nome e profissão?

**Ouvinte** – Joana, cozinheira.//

**Repórter** – Dona Joana, onde a senhora mora?//

**Ouvinte** – Aqui em Manaus, perto do Porto.//

**Repórter** – Dona Joana, a senhora sabe como pode se prevenir do câncer do colo do útero?

**Ouvinte** – Ah, eu tenho muitas dúvidas....

## Como colocar o tema no ar

A informação circula muito rapidamente. Sabemos quase no mesmo instante sobre um fato que aconteceu do outro lado do mundo. Mas como saber o que realmente é importante?

O câncer do colo do útero é um assunto de saúde, de interesse da população feminina e de toda a comunidade. Uma boa dica é fazer uma pesquisa com os ouvintes pra **descobrir** o que gostariam de saber sobre o tema. Ler sobre o assunto também dá pistas do que pode ser mais importante de se dizer sobre o câncer do colo do útero.

A nossa dica para pautar o câncer do colo do útero é focar na prevenção. Estimular que as adolescentes se vacinem, que as mulheres façam o exame preventivo e voltem para buscar o resultado são assuntos que devem ser sempre tratados.

Você pode também convidar mulheres que já passaram pelo problema e se curaram, mas cuidado para não cair no sensacionalismo! O importante é falar abertamente sobre o assunto, sem rodeios e colocando a importância da prevenção em primeiro lugar.

Nós, comunicadores, temos que comentar sempre os assuntos mais variados, mas temos que lembrar que não somos especialistas em saúde. Uma informação errada pode atrapalhar a vida de muita gente. Então, quando não estiver seguro da resposta, não arrisque. Seja franco com seu público. Diga que vai levar a pergunta apresentada a um especialista que possa dar a resposta correta, a melhor orientação.

Mas não deixe de discutir o assunto. Você pode consultar fontes oficiais. No site do Instituto Nacional de Câncer – INCA você encontra todas as informações sobre câncer do colo do útero com uma linguagem fácil de ser entendida. O endereço é [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br).

Também vale fazer uma pesquisa nos serviços públicos de saúde de sua comunidade, de seu bairro ou cidade para saber indicar aos ouvintes o lugar certo a procurar para fazer uma consulta ou exame. Faça uma listinha desses endereços e deixe sempre a mão.

A informação é aliada da prevenção! Entre nessa rede de saúde.

## SETEMBRO • 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## OUTUBRO • 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## NOVEMBRO • 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DEZEMBRO • 2014

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## JANEIRO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## FEVEREIRO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## MARÇO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ABRIL • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## MAIO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## JUNHO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## JULHO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## AGOSTO • 2015

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

