



Outubro Rosa

A Secretaria Municipal de Saúde lançou a campanha **Outubro Rosa 2025**, com o tema *“Chegou a hora de cuidar da pessoa mais importante: Você!”*. O movimento reforça a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do autocuidado na luta contra o câncer de mama — o tipo mais comum entre mulheres no mundo todo.

A campanha orienta que **mulheres entre 40 e 69 anos realizem a mamografia a cada dois anos**, exame fundamental para a detecção precoce da doença. Em Bom Jesus do Sul, o pedido deve ser feito diretamente na **Unidade de Saúde**.

E também incentiva o **autoexame mensal a partir dos 20 anos**, observando e apalpando as mamas e procurando um profissional de saúde caso sejam notadas alterações na pele, no mamilo, presença de nódulos ou secreções.

Destaca-se ainda que **hábitos saudáveis ajudam a reduzir o risco de câncer**, como praticar atividade física, manter o peso adequado, ter alimentação equilibrada, reduzir o consumo de álcool e evitar o uso de hormônios sem orientação médica.

HÁBITOS SAUDÁVEIS REDUZEM O RISCO DO CÂNCER!



✓ Alimente-se bem



✓ Pratique atividade física



✓ Mantenha o peso adequado



⊘ Não fume



✓ Reduza o consumo de álcool



⊘ Não use hormônios sem orientação médica

“Cuidar-se é um ato de amor e de coragem. A campanha Outubro Rosa é um lembrete para que todas as mulheres coloquem sua saúde em primeiro lugar”, reforça a Secretaria Municipal de Saúde.

Além da prevenção e diagnóstico do câncer de mama, o **outubro Rosa** também chama atenção para o **câncer do colo do útero**. O exame preventivo (Papanicolau) deve ser feito por mulheres de **25 a 64 anos**, regularmente, a cada três anos, após dois exames anuais normais. O procedimento também é oferecido na unidade básica de saúde.