



BOM PRINCÍPIO - RS

Saúde da mulher: o cuidado não termina em outubro

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 29 de outubro de 2025

O mês de outubro se encerra, mas a mensagem do Outubro Rosa permanece viva: o cuidado com a saúde da mulher deve durar o ano inteiro. Mais do que uma campanha, o movimento é um lembrete de amor-próprio, prevenção e conscientização. Cuidar de si é um gesto de força, de responsabilidade e de esperança — um compromisso diário que salva vidas.

□ Dados no Brasil e no Rio Grande do Sul mostram que o câncer de mama ainda é o tipo mais comum entre as mulheres, seguido pelo câncer do colo do útero. A detecção precoce continua sendo o fator mais importante para o sucesso do tratamento e para o aumento da sobrevivência.

□ Em Bom Princípio, os dados de 2024/2025 reforçam a importância do cuidado:

□ 26 diagnósticos de câncer de mama

□ 22 diagnósticos de câncer de útero

Estes números mostram a relevância de manter a atenção à saúde da mulher durante todo o ano — e não apenas em outubro.

A secretária da Saúde e Assistência Social, Rejane Schlindwein Eglior, reforça a necessidade do cuidado e monitoramento constantes. “O Outubro Rosa é um mês simbólico, mas o nosso compromisso com a saúde da mulher é permanente. Precisamos que cada mulher se olhe com carinho, mantenha seus exames em dia e adote hábitos saudáveis. Prevenir ainda é o melhor caminho para salvar vidas”, ressaltou.

□ Ter saúde vai muito além de realizar exames e consultar o médico.

Saúde não é apenas a ausência de doenças, mas um estado de bem-estar físico, mental e social. Por isso, a Secretaria da Saúde e Assistência Social convida a todos para adotar hábitos que promova mais qualidade de vida:

□ Alimentação saudável: desembulhar menos e descascar mais;

□ ♀ Praticar atividades físicas regularmente, prevenindo doenças crônicas;

□ Garantir um sono de qualidade, essencial para corpo e mente;

□ Manter relacionamentos saudáveis e uma boa rede de apoio social;

□ Buscar atividades prazerosas com família, amigos ou grupos sociais;



BOM PRINCÍPIO - RS

- ☐ Conectar-se com a natureza, encontrando equilíbrio e paz interior;
 - ☐ Ter um propósito de vida, definir metas e focar no processo de crescimento pessoal.
-