



BOM PRINCÍPIO - RS

## **Outubro Rosa: Autocuidado é abraçar sua essência — isso também é Saúde Mental**

---

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 21 de outubro de 2025

O Outubro Rosa vai além da prevenção ao câncer de mama. É também um convite ao autocuidado como prática diária de amor-próprio, valorização da mulher e respeito a sua história, corpo e mente.

Cuidar da saúde não é apenas um gesto físico — é também emocional e mental. É reconhecer seus limites, valorizar sua trajetória e se permitir viver com mais leveza, conexão e consciência.

Autocuidado não é vaidade. É um ato de coragem. É escolher-se todos os dias.

Reserve tempo para se olhar com carinho:

Faça seus exames preventivos;

Permita-se momentos de descanso e prazer;

Alimente sua autoestima com gestos simples: um sorriso no espelho, um elogio a si mesma, uma pausa para respirar;

Cerque-se de pessoas e ambientes que te façam bem.

A Secretaria de Saúde e a equipe de Saúde Mental de Bom Princípio reforçam:

Seu corpo, sua mente e seu coração merecem cuidado todos os dias.

Neste Outubro Rosa, abrace sua essência com gentileza.

Autocuidado é saúde, é autoestima, é vida.

---