



## 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 promovam mais qualidade de vida:

- ☐ Alimentação saudável: desembrulhar 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 PRINCIPIO - 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.
-