

# CALENDÁRIO DE SAÚDE DO(A) SERVIDOR(A)

BOLETIM INFORMATIVO Nº 1  
OUTUBRO DE 2026

# Outubro Rosa

## Prevenção e autocuidado



INFORMAÇÃO



PREVENÇÃO



AUTOCUIDADO



PROMOÇÃO  
DA SAÚDE

OUTUBRO ROSA

# Cuidado, prevenção e informação

O Outubro Rosa é um convite para cuidar de você.

Escolhas diárias e o autocuidado contribuem para a sua saúde e qualidade de vida. Conhecer o próprio corpo, manter hábitos saudáveis e realizar os exames indicados ampliam as possibilidades de diagnóstico precoce e de tratamento, favorecendo mais saúde e bem-estar.

## AUTOCAUIDADO NO DIA A DIA

Escolhas diárias contribuem para a prevenção de diferentes doenças, incluindo alguns tipos de câncer, e favorecem sua qualidade de vida e bem-estar.



Alimentação  
adequada e  
saudável



Atividade  
física  
regular



Manutenção  
do peso corporal  
adequado



Evitar bebidas  
alcoólicas e  
não fumar



Manter a  
vacinação  
em dia

## CÂNCER DE MAMA



### FIQUE ATENTA AOS SINAIS

- nódulo endurecido, fixo ou crescente;
- saída espontânea de líquido pelo mamilo;
- alteração ou retração da pele;
- pele com aspecto de casca de laranja;
- mudança no formato do mamilo;
- nódulos nas axilas ou no pescoço.



### MAMOGRAFIA

Para mulheres sem sinais ou sintomas e com risco habitual, a recomendação nacional de rotina é a mamografia a cada dois anos, dos 50 aos 74 anos. Sinais ou sintomas devem ser avaliados independentemente da idade.

## CÂNCER DO COLO DO ÚTERO



Está associado principalmente à infecção persistente por tipos oncogênicos do HPV. A vacinação e o rastreamento são estratégias centrais de prevenção.



### VACINAÇÃO CONTRA O HPV

No Calendário nacional, crianças e adolescentes de 9 a 14 anos recebem uma dose. Há recomendações específicas para outros grupos e condições de saúde.



### RASTREAMENTO

Recomendado para mulheres e demais pessoas com colo do útero, entre 25 e 64 anos, que já tiveram atividade sexual, conforme as orientações vigentes.



## PERCEBEU UMA ALTERAÇÃO?

### Procure avaliação de um profissional de saúde.

Ter um sinal ou uma alteração não significa necessariamente ter câncer. A avaliação profissional permite identificar a causa e definir a conduta adequada.

OUTUBRO ROSA

# Informação para o cuidado contínuo

O Outubro Rosa integra uma agenda permanente de prevenção, detecção precoce e atenção à saúde. O cuidado se estende ao longo de todo o ano, com acesso a informações qualificadas, acompanhamento da saúde e adoção de práticas de autocuidado.



## PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE

### INCA

INSTITUTO NACIONAL  
DE CÂNCER

Prevenção, detecção precoce e informações sobre câncer de mama e do colo do útero.

<https://www.gov.br/inca>



### MINISTÉRIO DA SAÚDE

Orientações sobre saúde da mulher, vacinação, prevenção e rastreamento.

<https://www.gov.br/saude>



### SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DE MINAS GERAIS

Informações, programas e orientações de saúde em Minas Gerais.

<https://www.saude.mg.gov.br>



DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO,  
DESEMPENHO E SAÚDE DO SERVIDOR

GERÊNCIA DE GESTÃO DE PESSOAS  
SUPERINTENDÊNCIA DE RECURSOS HUMANOS

UNIVERSIDADE  
DO ESTADO DE MINAS GERAIS

