

## **Outubro Rosa: se cuidar é um ato de amor**

**by valdir martins - segunda-feira, outubro 06, 2025**

<https://utramig.mg.gov.br/outubro-rosa-se-cuidar-e-um-ato-de-amor/>

Neste Outubro Rosa, campanha de prevenção e conscientização sobre o câncer de mama, a Utramig reforça o compromisso com as vidas e o bem-estar das mulheres. A Fundação convida todas as mulheres ao cuidado com a saúde.

O câncer de mama é o segundo mais comum entre as mulheres. Todos os anos, o Brasil registra mais de 70 mil casos da doença. Se o câncer de mama for descoberto no início, a chance de cura é de 95%. As informações são do INCA, Instituto Nacional do Câncer.

Por isso, o cuidado com a saúde e o conhecimento sobre a doença são fundamentais. Como instituição educadora, a Utramig reforça: é necessário conhecer a doença e se prevenir contra ela: fazer o autoexame das mamas e a mamografia (de acordo com a sua faixa etária), ter uma alimentação saudável, ir regularmente ao médico e praticar atividades físicas.

Além de conhecer a doença, discutir e promover a saúde das mulheres também faz parte do Outubro Rosa e do dia-a-dia da Utramig.

Nossos cursos técnicos da área da Saúde oferecem uma formação completa e humanizada, preparando os alunos para o cuidado com a saúde feminina. Durante a formação, eles aprendem práticas essenciais, como aferição de pressão e pesagem, além de desenvolverem habilidades de acolhimento, conduta humanizada e cuidado com o próximo. Esses aprendizados são fundamentais para promover o bem-estar e o acompanhamento clínico das mulheres.

Servidoras, colaboradoras, professoras e alunas desempenham papéis fundamentais na Utramig. Aqui, elas encontram um ambiente acolhedor, humanizado e que ajuda no desenvolvimento do bem-estar, essencial para prevenir a doença.

A Utramig lembra: faça acompanhamento médico, tenha uma vida saudável, se informe e se previna. Cuidar de você mesma é um ato de amor. Quando você se cuida, ajuda a preservar o bem mais importante que você possui: a sua vida.

Vamos juntas? (os)? No Outubro Rosa. E sempre!

Fontes de pesquisa: Tua Saúde, INCA (Instituto Nacional do Câncer), Ministério da Saúde, Gov.Br, Agência Gov, Portal G1, Hospital São Camilo.