



Pílulas
de
Saúde



Mútua

OUTUBRO ROSA



O **Outubro Rosa** é um movimento global dedicado à conscientização sobre o **câncer de mama**, o tipo mais comum entre as mulheres em todo o mundo. Simbolizada pelo laço cor-de-rosa, a campanha tem como principal objetivo alertar a sociedade, especialmente as mulheres, sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Quando a doença é detectada em seus estágios iniciais, as chances de cura são altíssimas, podendo ultrapassar os 90%.

A principal arma contra o câncer de mama é a informação aliada à ação. Isso inclui adotar hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividade física regular, mas, fundamentalmente, a realização de exames periódicos. O autoexame das mamas ajuda a mulher a conhecer seu corpo e a identificar possíveis alterações, mas não substitui os exames de imagem, como a mamografia, essencial para o rastreamento em mulheres na faixa etária recomendada ou com histórico familiar. A detecção precoce permite tratamentos menos invasivos e aumenta, significativamente, a eficácia do tratamento.

Portanto, o **Outubro Rosa** é mais do que uma campanha; é um chamado para o autocuidado e a valorização da vida. É um convite para que cada mulher reserve um tempo para si, vença o medo e a desinformação e realize seus exames preventivos. É também um lembrete para que todos possam apoiar e incentivar as mulheres ao nosso redor.

Cuidar da saúde é um ato de amor – e a prevenção é o gesto mais poderoso nesse contexto.

Dr. Milber Fernandes Guedes Junior
Ginecologista