

Meu Corpo, Meu Cuidado: Um Toque de Consciência

UFRJ-Macaé em Toque: Prevenção que Inspira

Uma iniciativa da Coordenação de Políticas de Saúde do Trabalhador
(CPST) do campus UFRJ-Macaé

#ToqueDeConscienciaUFRJ



Elaborador: Mateus Miranda Pessanha
CPST - Macaé
TAE - Técnico de Enfermagem

Bem-vindas ao Outubro Rosa 2025

Querida comunidade acadêmica da UFRJ-Macaé, este é o nosso convite para uma jornada de **autocuidado e consciência**. Juntas, vamos transformar informação em prevenção e prevenção em vida.

Nossa missão é simples: empoderar você com conhecimento para que possa cuidar de si mesma e inspirar outras pessoas ao seu redor.

*Com carinho,
Equipe CPST-Macaé*





O Rosa que Transforma Vidas

O Outubro Rosa vai muito além do laço cor-de-rosa. É um **movimento global de esperança** que começou nos anos 90 e hoje mobiliza milhões de pessoas pelo mundo.

Origem

Iniciado pela Fundação Susan G. Komen nos EUA, o movimento cresceu e se tornou símbolo mundial da luta contra o câncer de mama.

Impacto

Responsável por salvar milhares de vidas através da conscientização sobre prevenção e diagnóstico precoce.

Evolução

Hoje inclui diversidade de corpos, gêneros e etnias, abraçando toda pessoa que pode ser afetada pelo câncer de mama.



Dados que Salvam Vidas

Conhecer os números nos ajuda a entender a importância da prevenção e do diagnóstico precoce no Brasil.

73K

Novos casos

Estimativa do INCA
para 2025 no Brasil

95%

Taxa de cura

Quando detectado
precocemente

2°

Mais comum

Tipo de câncer que
mais afeta mulheres
brasileiras

Se Toca, Se Cuida, Se Ama

O autoexame das mamas é um **ato de amor próprio** que pode ser feito por qualquer pessoa. Aprenda o passo a passo de forma simples e acessível.

01

Observe no espelho

Com os braços ao lado do corpo, observe formato, cor e textura das mamas.

02

Levante os braços

Repita a observação com os braços levantados acima da cabeça.

03

Palpe deitada

Com movimentos circulares firmes, examine toda a mama e axilas.

04

Palpe no banho

Com a pele molhada e sabão, repita os movimentos circulares suaves.



Lembre-se: O autoexame não substitui os exames médicos regulares. É uma ferramenta adicional de cuidado!

Prevenção é Poder

Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na sua saúde. Confira nosso cardápio de bem-estar:



Alimentação Colorida

Inclua frutas, verduras e legumes variados. Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados e álcool.



Movimento Diário

30 minutos de atividade física por dia. Pode ser caminhada, dança, yoga ou qualquer atividade que você goste.



Sono Reparador

7-8 horas de sono de qualidade ajudam o corpo a se recuperar e fortalecem o sistema imunológico.



Seu Checklist de Autocuidado

Transforme a prevenção em **hábitos diários** com nossa lista prática de bem-estar:

Hidrate-se bem

Beba pelo menos 2 litros de água por dia. Sua pele e todo organismo agradecem!

Controle o estresse

Pratique técnicas de relaxamento, meditação ou hobbies que te façam feliz.

Mantenha o peso ideal

Equilibre alimentação e exercícios para manter um peso saudável para seu corpo.

Evite o tabagismo

Se fuma, procure ajuda para parar. Se não fuma, evite ambientes com fumaça.

Mitos e Verdades

Vamos quebrar tabus e fake news com informações baseadas em evidência científica:

MITO: Só mulheres têm câncer de mama

VERDADE: Homens trans e pessoas não-binárias também podem desenvolver a doença, embora seja mais raro.

VERDADE: Histórico familiar aumenta o risco

Ter parentes com câncer de mama pode aumentar as chances, mas não determina que você terá a doença.

MITO: Sutiã apertado causa câncer

VERDADE: Não há evidência científica que comprove relação entre uso de sutiã e câncer de mama.

VERDADE: Idade é fator de risco

O risco aumenta com a idade, especialmente após os 50 anos, mas pode ocorrer em qualquer idade.



Sua Rede de Apoio na UFRJ-Macaé

A **CPST-Macaé** está aqui para você! Nossa equipe oferece apoio psicossocial e orientações sobre saúde do trabalhador.

Onde nos encontrar:

Campus UFRJ-Macaé
Coordenação de Políticas de Saúde do Trabalhador

Contatos:

Atendimento Psicossocial

+55 22 2141-4057

Agendamento de Perícias:

cpst@macae.ufrj.br

Redes Sociais:

@ufrjmacae | @cpstmacae
#ToqueDeConscienciaUFRJ



"Compartilhe esta cartilha e ajude a espalhar a conscientização. Um simples toque pode salvar vidas."