PREFEITURA DE PASSO FUNDO
NÚCLEO DE BIOMETRIA

PREVENIR

O SEU INFORMATIVO DE SEGURANÇA

Ano 1 Vol. 10 | Outubro 2026 | Distribuição gratuita

OUTUBRO ROSA

O Outubro Rosa é um movimento de conscientização sobre a importância da prevenção e do cuidado com a saúde das mamas. A campanha busca ampliar o acesso à informação, estimular o autocuidado e contribuir para a identificação precoce de alterações.

Autocuidado também é prevenção

Cuidar da própria saúde é uma atitude que deve acontecer durante todo o ano, não apenas em outubro.

Algumas atitudes importantes incluem:

- Conhecer o próprio corpo: observe suas mamas no dia a dia e perceba mudanças que sejam novas ou diferentes do habitual.
- Ficar atento aos sinais: procure avaliação profissional diante de alterações como caroço persistente, mudanças na pele ou no formato da mama, alterações no mamilo ou saída espontânea de secreção.
- Manter os exames e consultas em dia: siga as orientações dos profissionais de saúde de acordo com sua idade, histórico e fatores de risco.
- Adotar hábitos saudáveis: alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, sono adequado e redução do consumo de álcool fazem parte de um estilo de vida que favorece a saúde.
- Cuidar também da saúde emocional: reservar momentos para descanso, lazer, convivência e atividades prazerosas também é uma forma de autocuidado.
- Não ignorar mudanças: perceber algo diferente não significa necessariamente que exista uma doença, mas é importante buscar orientação para esclarecer a situação.

Conheça, observe e cuide

O autocuidado não significa realizar um diagnóstico por conta própria. Significa conhecer o próprio corpo, perceber mudanças e procurar ajuda quando necessário.

A identificação de uma alteração não significa, necessariamente, que exista câncer. Entretanto, diante de qualquer mudança nova ou persistente, é importante procurar um serviço de saúde para avaliação adequada.

Outubro Rosa é um convite para olhar para si. Cuidar da saúde é um compromisso de todos os dias.

Prevenção começa com informação, atenção e autocuidado.



PREVENIR

O SEU INFORMATIVO DE SEGURANÇA

Ano 1 Vol. 10 | Outubro 2026 | Distribuição gratuita

DIA DAS CRIANÇAS

O Dia das Crianças, celebrado em 12 de outubro, tem origem no Brasil na década de 1920, quando foram oficializadas iniciativas voltadas à valorização da infância. Com o passar do tempo, a data também ganhou caráter comercial, mas a compreensão sobre a infância se ampliou, especialmente com o reconhecimento da criança como sujeito de direitos. Esse entendimento foi fortalecido pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), instituído pela Lei nº 8.069 de 1990, que considera criança a pessoa de até 12 anos incompletos e estabelece a responsabilidade compartilhada entre família, sociedade e poder público pela garantia de direitos fundamentais, como saúde, alimentação, educação, convivência familiar, lazer, liberdade, respeito e proteção contra toda forma de violência e negligência.

Para os servidores municipais que são mães, pais ou responsáveis, essa responsabilidade também se relaciona à possibilidade de conciliar a vida profissional com o cuidado familiar. O Estatuto dos Servidores Públicos Municipais de Passo Fundo estabelece garantias relacionadas à maternidade, paternidade e assistência aos filhos. Entre elas estão a licença à gestante, a licença-paternidade, a licença para adoção ou obtenção de guarda judicial, o direito da servidora à pausa para amamentação e a possibilidade de licença por motivo de doença de filho, quando sua assistência for indispensável. O Estatuto também prevê abono familiar, conforme as situações e requisitos estabelecidos pela legislação.

Conhecer os direitos também é uma forma de cuidar. Para mães e pais servidores, estar informado sobre as garantias previstas na legislação pode contribuir para a conciliação entre trabalho, parentalidade e vida familiar, possibilitando o acompanhamento de momentos importantes da vida dos filhos. É importante que cada servidor conheça o Estatuto dos Servidores Públicos Municipais, buscando verificar os requisitos, prazos, condições e procedimentos necessários para solicitar cada direito ou licença. Afinal, garantir uma infância protegida depende de uma rede de cuidado que envolve família, sociedade e poder público.

Cuidar da infância é proteger direitos, fortalecer vínculos e criar condições para que cada criança possa crescer, aprender, brincar e se desenvolver com dignidade.



Secretaria de Administração
CRH - Núcleo de Biometria
Contato: (54) 3313-7525
WhatsApp: (54) 98404-7190