



BOM PRINCÍPIO - RS

Um encontro para se reconectar e se acolher

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 13 de outubro de 2026

□ Uma manhã de sábado muito especial na UBS do Morro Tico-Tico, marcada pela conversa, pela reconexão e pela reflexão. Assim foi o encontro realizado no sábado, 10, dentro da programação do Outubro Rosa.

A atividade, conduzida pela mentora e terapeuta espiritual Morgana Machado, foi um convite para desacelerar em meio à correria do dia a dia e às inúmeras exigências da rotina. Um momento para parar, olhar para dentro, reconhecer as próprias necessidades e lembrar que permitir-se amar também é permitir-se cuidar de si. □

Porque, entre tantas responsabilidades, cada mulher também merece tempo, acolhimento e carinho consigo mesma.

□ Outubro Rosa: programação segue

A programação do Outubro Rosa segue ao longo do mês, com encontros nas comunidades, orientações e atividades que reforçam a importância da prevenção e do autocuidado. As equipes de saúde promovem encontros com diferentes profissionais para conversar sobre prevenção do câncer de mama, fatores de risco, sinais de alerta e a importância de olhar com mais atenção para a própria saúde.

A programação também inclui momentos de acolhimento, troca de experiências, relaxamento e atividade física, além de orientações e materiais informativos. Nas UBSs, a árvore “Eu me cuido porque...” convida as mulheres a compartilhar seus motivos para valorizar o autocuidado. □

Confira os próximos encontros, participe e reserve um momento para você. Prevenção também é uma forma de amor-próprio! □

UBS Santa Teresinha

- 17/10, às 9h: encontro especial na UBS.
 - 19/10, das 16h às 19h30: ação especial.
-



BOM PRINCIPIO - RS

- Durante todo o mês: orientações na sala de espera.
-

UBS Morro Tico-Tico

- 13/10: horário estendido, com atendimento de diferentes profissionais.
- 30/10, às 9h: encontro em Nova Colúmbia.

UBS Bela Vista

- 20/10, às 13h30: encontro em Arroio das Pedras.
- 20/10, às 15h: encontro no Morro São Pedro.

UBS Sede

- 27/10, às 13h45: encontro no Clube de Mães da Sede.
- 27/10, às 15h30: encontro com o grupo de senhoras do Mambuí, na Casa de Leoni Maria Christ.

☐ Participe! A programação é um convite para fortalecer a prevenção, compartilhar experiências e lembrar que cuidar de si também precisa fazer parte da rotina.
