



**MPPA**

MINISTÉRIO PÚBLICO  
DO ESTADO DO PARÁ

# OUTUBRO

## rosa

PREVENIR É CUIDAR  
DA VIDA

Elaine Castelo Branco





## Agradecimento

Com o coração cheio de alegria apresentamos esta cartilha do Outubro Rosa, fruto de uma iniciativa idealizada por mim, na condição de Promotora de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e Direitos Humanos de Belém, e que chega até você de forma leve e educativa pelas mãos do nosso mascote “Dr. Vital”.

Expresso minha sincera gratidão ao Procurador-Geral de Justiça, Dr. Alexandre Tourinho, e à Subprocuradora-Geral de Justiça, Dra. Ubiragilda Pimentel, pelo apoio generoso e constante. Estendo esse agradecimento a todos os servidores e servidoras que, com talento, dedicação e carinho, deram vida a cada detalhe: das ilustrações ao projeto gráfico, da criação à impressão.

Mais do que um material informativo, esta cartilha é um convite ao cuidado consigo mesma e com quem você ama. Que ela inspire cada leitura, fortaleça a consciência da prevenção e lembre a todas as mulheres que a vida merece ser celebrada com saúde, coragem e esperança.

Com afeto e compromisso,

Elaine Castelo Branco  
Promotora de Justiça

Catálogo na Publicação (CIP)  
Ministério Público do Estado do Pará. Divisão de Biblioteca.  
Analista Ministerial - Biblioteconomista: Josilane Costa Rodrigues

P221o Pará. Ministério Público. 2ª Promotoria de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e dos Direitos Humanos de Belém.

Outubro rosa: prevenir é cuidar da vida / Ministério Público do Estado do Pará. 2ª Promotoria de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e dos Direitos Humanos de Belém; Idealizadora: Elaine Castelo Branco; Colaborador: Rômulo Faria Farias. - Belém: MPPA, 2025.

15p.

1. Ministério Público do Estado do Pará. 2. 2ª Promotoria de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e dos Direitos Humanos de Belém. 2. Prevenção do câncer de mama. 3. Hábitos saudáveis. 4. Campanha Outubro rosa. I. Castelo Branco, Elaine - Promotora de Justiça - 2ª Promotoria de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e dos Direitos Humanos de Belém. II. Farias, Rômulo Faria. III. Título.

CDD: 616.99449

**Idealizadora**

Dra Elaine Castelo Branco  
Promotora de Justiça Titular da 2ª Promotoria de Justiça de Direitos  
Constitucionais Fundamentais e dos Direitos Humanos de Belém

**Colaboradores**

Estagiário de administração : Rômulo Faria Farias - digitação em Word

**Idealização do Dr. Vital como mascote**

Setor de comunicação do MPPA

**Projeto gráfico - Design**

Ivan Nazareno Pereira da Silva  
Técnico Ministerial – Assistente Administrativo  
Beatriz Freitas Maciel  
Estagiária - Curso de Publicidade e Propaganda  
Serviços de Artes gráficas - SAG

**Ministério Público do Estado do Pará**

Rua João Diogo, n.º 100, 1º andar  
Bairro: Cidade Velha  
Belém – Pará  
CEP: 66015-3507  
Telefone: (91) 4006-3510  
E-mail: caods@mppa.mp.br

Home Page: <https://www2.mppa.mp.br/areas/institucional/cao/cidadania/>

**PROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA**

Alexandre Marcus Fonseca Tourinho

**CORREGEDOR-GERAL DO MINISTÉRIO PÚBLICO**

Antônio Eduardo Barleta de Almeida

**SUBPROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA, ÁREA JURÍDICO-INSTITUCIONAL**

Marcos Antônio Ferreira das Neves

**SUBPROCURADORA-GERAL DE JUSTIÇA, ÁREA TÉCNICO-ADMINISTRATIVA**

Ubiragilda Silva Pimentel

**SUBPROCURADOR-GERAL DE JUSTIÇA, A ÁREA DE GESTÃO-PLANEJAMENTO  
ESTRATÉGICO**

Joana Chagas Coutinho

**COLÉGIO DE PROCURADORES DE JUSTIÇA**

Alexandre Marcus Fonseca Tourinho

Antônio Eduardo Barleta de Almeida

Cândida de Jesus Ribeiro do Nascimento

Dulcelinda Lobato Pantoja

Francisco Barbosa de Oliveira

Hamilton Nogueira Salame

Isaías Medeiros de Oliveira

João Gualberto dos Santos Silva

Leila Maria Marques de Moraes

Marcos Antônio Ferreira das Neves

Maria da Conceição de Mattos Souza

Maria do Socorro Pamplona Lobato

Nelson Pereira Medrado

Ricardo Albuquerque da Silva

Rosa Maria Rodrigues Carvalho

Ubiragilda Silva Pimentel

Ana Tereza do Socorro da Silva Abucater

Armando Brasil Teixeira

Cláudio Bezerra de Melo

Estevam Alves Sampaio Filho

Geraldo de Mendonça Rocha

Hezedequias Mendonça da Costa

Joana Chagas Coutinho

Jorge de Mendonça Rocha

Manoel Santino Nascimento Júnior

Maria Célia Filocreão Gonçalves

Maria do Socorro Martins Carvalho Mendo

Mário Nonato Falangola

Raimundo de Mendonça Ribeiro Alves

Roberto Antônio Pereira de Souza

Sérgio Tibúrcio dos Santos Silva

Waldir Macieira Costa

**CONSELHO SUPERIOR DO MINISTÉRIO PÚBLICO**

Alexandre Marcus Fonseca Tourinho

Antônio Eduardo Barleta de Almeida

Armando Brasil Teixeira

Roberto Antônio Pereira de Souza

Joana Chagas Coutinho

Isaías Medeiros de Oliveira

Maria do Socorro Pamplona Lobato

Maria da Conceição de Mattos Souza

João Gualberto dos Santos Silva

Jorge de Mendonça Rocha

Manoel Santino Nascimento Júnior

Ana Tereza do Socorro da Silva Abucater

# PREFÁCIO



Olá, pessoal!

Eu sou o Dr. Vital, mascote da Promotoria de Justiça de Direitos Constitucionais Fundamentais e Direitos Humanos de Belém Defesa da Saúde.

Minha missão é levar informações sobre saúde digna e prevenção para todos vocês.

Neste Outubro Rosa, quero bater um papo com você sobre prevenção do câncer de mama, exames preventivos, hábitos saudáveis e como cuidar da própria saúde. Cada página desta cartilha é um convite para você se informar, tirar dúvidas e descobrir maneiras de se proteger.

Lembre-se: prevenir é um ato de amor e responsabilidade com a própria vida!

# O QUE É O OUTUBRO ROSA?



Oi, gente! Eu sou o Dr. Vital e quero começar perguntando: você já ouviu falar do Outubro Rosa?

Esse é um mês especial dedicado à conscientização sobre o câncer de mama. A cor rosa simboliza luta, prevenção e esperança. Durante outubro, muitas campanhas educativas acontecem em todo o país.

**Pergunta do Dr. Vital:** Que tal aproveitar este mês para se informar, conversar com amigos e familiares sobre saúde e até agendar seus exames?



# ENTENDENDO O CÂNCER DE MAMA

Vamos conversar sobre o que é o câncer de mama. Ele acontece quando algumas células da mama começam a crescer de forma desordenada e podem formar **tumores**.

Pode atingir mulheres e homens, embora seja mais comum nas mulheres. Detectar precocemente significa diagnóstico rápido, tratamento mais eficaz e **maior chance de cura**.

**Dr. Vital pergunta:** Você sabia que muitos tumores iniciais não causam dor? Por isso, exames preventivos são tão importantes!

## FATORES DE RISCO

Alguns fatores podem aumentar a chance de desenvolver câncer de mama:

- Idade acima de 40 anos
- Histórico familiar de câncer de mama
- Sedentarismo e obesidade
- Consumo excessivo de álcool
- Tabagismo
- Alterações hormonais

**Dica do Dr. Vital:** Ter um ou mais fatores de risco não significa que você terá câncer, mas exige atenção e exames regulares. Vamos cuidar da nossa saúde?



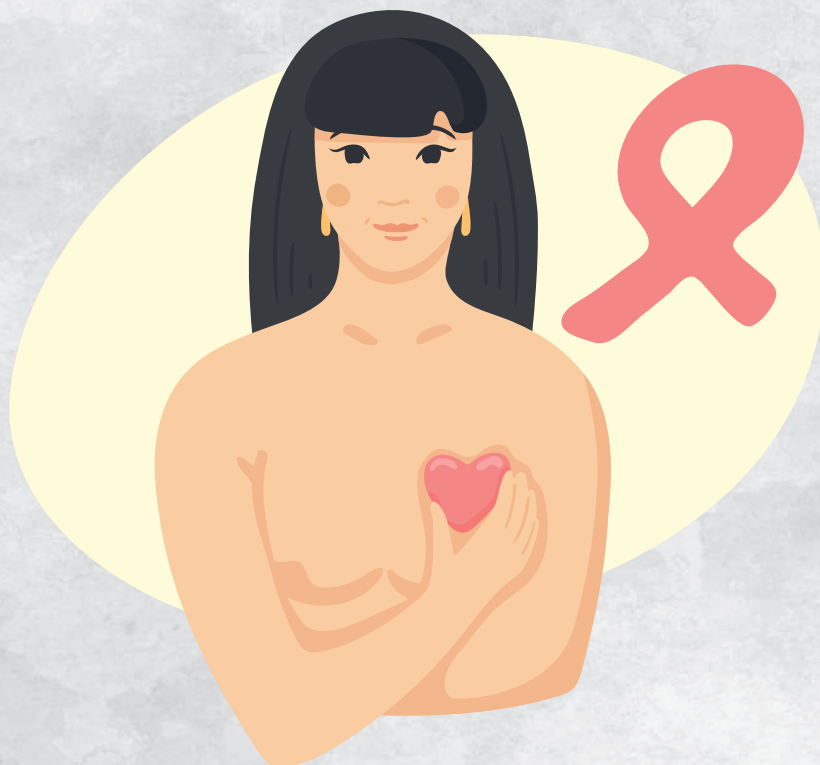
# SINAIS E SINTOMAS QUE MERECEM ATENÇÃO

Fique atento a sinais como:

- Nódulo ou caroço na mama ou axila
- Alterações na pele da mama: vermelhidão, ondulações ou retrações
- Secreção pelo mamilo
- Dor persistente ou sensibilidade incomum na mama

**Alerta:** Se perceber qualquer alteração, procure imediatamente um médico. Quanto mais cedo descobrirmos, maiores são as chances de cura!

**Pergunta do Dr. Vital:** Você já fez seu autoexame este mês?



# EXAMES PREVENTIVOS ESSENCIAIS

Vamos conversar sobre os exames que salvam vidas:

1. Autoexame da mama: toque e observe suas mamas todo mês
2. Mamografia: indicada a partir dos 40 anos, detecta tumores antes de aparecerem sintomas
3. Ultrassonografia da mama: útil para mulheres jovens ou com mamas densas
4. Consulta médica regular: avaliação do histórico, fatores de risco e orientação personalizada

**Dr. Vital pergunta:** Você sabia que esses exames estão disponíveis gratuitamente no SUS? Procure sua UBS, CAISM ou hospital público e agende seu exame!

# HÁBITOS SAUDÁVEIS QUE PROTEGEM VOCÊ

Além dos exames, pequenos cuidados diários fazem diferença:

- Atividade física: pelo menos 30 minutos por dia
- Alimentação balanceada: frutas, verduras, legumes e grãos integrais
- Evitar álcool e tabaco
- Sono e saúde emocional: cuidar da mente fortalece o corpo
- Acompanhamento médico regular

**Dr. Vital pergunta:** Qual hábito saudável você vai adotar hoje? Que tal começar agora mesmo?



# ONDE BUSCAR AJUDA NO SUS

Se precisar de exames ou consultas, o **SUS** está aqui para você:

- UBS: consultas, orientação, encaminhamentos
- CAISM e unidades de referência: acompanhamento especializado
- Hospitais públicos: diagnóstico, tratamento e acompanhamento oncológico



**Dr. Vital diz:** Ligue para **Disque Saúde 136** ou procure a UBS mais próxima. **Não adie seu cuidado!**

## MITOS E VERDADES

- Mito: O câncer de mama só acontece em mulheres com histórico familiar

**Verdade:** Qualquer pessoa pode desenvolver câncer, mesmo sem histórico

- Mito: Autoexame não é útil

**Verdade:** Ajuda a perceber alterações precoces, mas não substitui exames clínicos

- Mito: Se não sinto dor, não preciso de exame

**Verdade:** Tumores iniciais geralmente não provocam dor

**Dr. Vital pergunta:** Você já conversou com alguém sobre mitos e verdades do câncer de mama? Que tal começar hoje?



# A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

Falar sobre prevenção ajuda outras pessoas a se cuidarem, reduz medo e preconceito sobre o câncer e fortalece a rede de **apoio emocional**.

**Dr. Vital diz:** Compartilhe o que aprendeu nesta cartilha com amigos e familiares. Informação salva vidas!



# MENSAGEM FINAL DO DR. VITAL

Oi, pessoal!

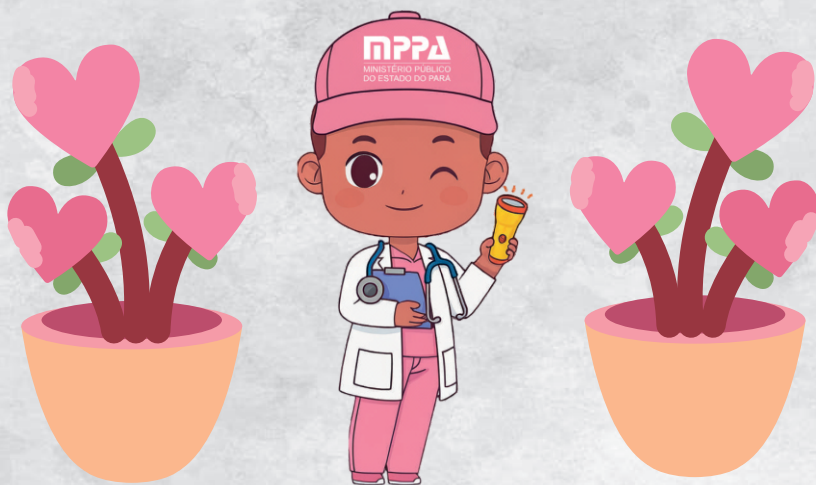
Eu sou o Dr. Vital, mascote da Promotoria, e minha missão é levar informações sobre saúde digna. Cuidar da saúde é um ato de amor próprio.

Faça exames preventivos, adote hábitos saudáveis e incentive quem você ama a fazer o mesmo. Prevenir salva vidas!

Vamos juntos transformar informação em ação e garantir saúde para todos!

## Resumo do Dr. Vital:

- Faça exames preventivos regularmente
- Adote hábitos saudáveis todos os dias
- Procure o SUS para orientação e exames gratuitos
- Compartilhe informação com familiares e amigos



A prevenção é uma semente que plantamos hoje para florescer em saúde e esperança amanhã.”— Elaine Castelo Branco



MINISTÉRIO PÚBLICO  
DO ESTADO DO PARÁ

