



GUIA DE AÇÕES

Outubro Rosa



Você sabe como promover o Outubro Rosa na sua organização?

Outubro Rosa é uma campanha de conscientização que tem como principal objetivo alertar a sociedade e as mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

O câncer de mama é umas das maiores causas de morte de mulheres no mundo, apesar de ser uma doença com alta chance de cura se descoberta no início. Por isso é importante conscientizar e incentivar o acesso a informações sobre exames preventivos.

Para reforçar a importância do cuidado com a saúde para os seus colaboradores, simples ações já fazem toda a diferença.

E para que sua empresa faça parte desta campanha, fizemos este Guia com 28 ações para que você tenha ideias e promova o Outubro Rosa na sua empresa!



O que é o câncer de mama?

O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor. Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas.

Como se descobre?

Todas as mulheres, independentemente da idade, devem ser estimuladas a conhecer seu corpo para saber o que é e o que não é normal em suas mamas. A maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres.

O Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento (exame realizado quando não há sinais nem sintomas suspeitos) seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.

O que é a Mamografia?

Mamografia é uma radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar alterações suspeitas de câncer antes do surgimento dos sintomas, ou seja, antes que seja palpada qualquer alteração nas mamas. Procure um médico anualmente para ele examinar suas mamas, pergunte a ele se é hora de fazer a mamografia e faça o autoexame em casa, todos os meses.

O risco é só em mulheres mais velhas?

Não. Atinge principalmente mulheres acima de 40 anos, mas também pode aparecer nas mais jovens. Mulheres entre 50 e 60 anos são as mais atingidas.

Tem cura?

Muitos avanços vêm ocorrendo no tratamento do câncer de mama nas últimas décadas. Há hoje mais conhecimento sobre as variadas formas de apresentação da doença e diversas terapêuticas estão disponíveis.

O tratamento do câncer de mama depende da fase em que a doença se encontra (estadiamento) e do tipo do tumor. Pode incluir cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia e terapia biológica (terapia alvo). Quando a doença é diagnosticada no início, o tratamento tem maior potencial curativo.

Ministério da Saúde

Disque Saúde Mulher: 136

Fonte: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer>

INCA - Instituto Nacional do Câncer

28 Ações para promover o Outubro Rosa na sua empresa!

1. Dia do Rosa

Convide os colaboradores a usarem roupas cor de rosa. Vestir o rosa reforça a mensagem da ação e contribui para lembrar a todos da importância de realizar os exames de prevenção e detecção precoce do câncer de mama. Lembre de tirar fotos!

2. Doação

As instituições precisam de recursos financeiros para promover suas ações, por isso a doação de dinheiro também é importante. Sua empresa pode colocar uma urna para arrecadar os valores, e além disso, a cada faixa de valor arrecadado a empresa complementa e dobra as doações. Ou a empresa pode reverter uma parte das vendas para essas instituições.

3. fotos criativas

Você pode estimular uma ação para a publicação de fotos criativas para conscientização e premiar os times mais engajados na campanha. Além de tirar uma foto em conjunto em apoio à causa.



4. Palestras que transformam

Promova palestras inspiradoras para seus colaboradores. Leve pessoas que tiveram câncer para contar sua história de superação e inspirar seus colaboradores a perderem o medo da doença, com isso eles irão levar as lições positivas para o dia a dia do trabalho e para suas vidas.

5. Bingo

Você pode promover um Bingo na empresa, esta é uma forma mais divertida de engajar os colaboradores. O valor arrecadado será doado a uma ou mais instituições que lutam por causas relacionadas ao câncer de mama.

6. Livros

A empresa pode fazer sorteios, premiar, comprar livros para todos, ou disponibilizar na biblioteca da empresa títulos relacionados ao assunto e que são de interesse para qualquer um.

Listamos alguns exemplo de livros que falam sobre superação, e que inspiram qualquer pessoa sobre como lidar com problemas:

- A história dos seios – Rosália Milsztajn
- Cadê seu peito, mamãe? – Ivna Maluly
- Por uma vida inteira – Sylvia Leal
- Entre nós – Luiza Polessa
- Desfazendo mitos: Sexualidade e câncer – Sandra Megrich Segal
- Vivificar, superando o imponderável; Anticâncer: Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais - David Servan-Schreiber
- Quimioterapia & Beleza - Flavia Flores
- Força na Peruca: Tragédias & Comédias de um câncer - Mirela Janotti

7. Banco de mechas

O objetivo dos bancos de mechas é doar as perucas para pacientes que perderam seus cabelos por causa da quimioterapia ou alopecia, isso eleva a autoestima e colabora no tratamento.

Promova essa ação e se possível, leve um cabeleireiro para empresa em um dia combinado, em que as pessoas podem cortar o cabelo para doar.

Vejam alguns bancos de mechas:

- Amor em Mechas
- Cabelegria
- Fundação Laço Rosa
- Hospital do Câncer
- Instituto da Mama

8. Banco de Lenços

A doação de lenços também é importante e pode ser estimulada na sua empresa. Antes de divulgar, confira os requisitos para os lenços doados, como tamanho (precisa ser grande) e a espessura do tecido (não transparente).



9. Pin ou pulseira

O pin do laço rosa ou uma pulseira com uma mensagem pode ser distribuído para que todos usem ao longo do mês. O uso destes acessórios reforça a mensagem e contribui para lembrar a todos da importância de realizar os exames de prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

10. Corrida rosa

Durante o mês de Outubro várias corridas são promovidas em prol da ação. Divulgue e incentive os seus colaboradores para participar. Além de contribuir com a corrida, a prática de atividades físicas é fundamental para a prevenção de doenças.



11. Time de voluntários

O mês de outubro é intenso para as instituições, e apoio voluntário faz toda diferença. Monte um grupo de colaboradores para serem voluntários por um dia em uma instituição voltada à prevenção do câncer de mama, eles podem ajudar em atividades como coleta de doações, atividades com pacientes e etc.

12. Dia de massagem

O estresse agrava qualquer problema de saúde, porque faz com que a imunidade seja afetada, e esta é a porta de entrada para várias doenças, inclusive o câncer. Um dia com massagem na sua empresa é uma ação super legal, pois além de aliviar o estresse, você valoriza o bem estar das pessoas.

13. Destaque funcionários que tiveram câncer

Quando uma pessoa tem câncer, ela passa a ver a vida por outra perspectiva. Os outros problemas passam a ser menores, e você valoriza o que realmente importa, essa lição precisa ser compartilhada. Se na sua empresa tem um colaborador que já teve câncer, convide-o para compartilhar sua história e o que a experiência do tratamento trouxe de melhoria para seu dia a dia.

14. Produtos com desconto

Sua empresa pode colocar à disposição produtos com desconto e ter a venda revertida para instituições que trabalham em prol do câncer.

15. Conscientização

Não se esqueça de divulgar os sintomas e as formas de prevenção como o autoexame, por exemplo, dados e cuidados importantes com a saúde que podem ajudar a prevenir ou evitar a própria doença ou o agravamento. Pode ser em folhetos, cartazes ou via e-mail.

16. Histórias Inspiradoras

Compartilhe histórias inspiradoras de mulheres que venceram o câncer de mama. Aproveite para divulgar a importância da prevenção, pois o diagnóstico precoce aumenta as chances de cura.

17. Compre produtos de instituições

Muitas instituições fazem a venda de produtos para arrecadar dinheiro. Sua empresa pode adquirir estes produtos para contribuir, e convidar os colaboradores para participar em uma ação colaborativa.

18. Evento Rosa

Um evento sempre é uma ótima forma de engajar os colaboradores, você muda o foco do dia e quebra a rotina de trabalho. Convide um profissional para palestrar, ou ainda uma médica para explicar sobre os sintomas e ensinar o autoexame. Uma ação extra é convidar os familiares para participar. Assim, você também conscientiza a família dos colaboradores e atinge mais pessoas.

19. Decore a empresa

Um evento sempre é uma ótima forma de engajar os colaboradores, você muda o foco do dia e quebra a rotina de trabalho. Convide um profissional para palestrar, ou ainda uma médica para explicar sobre os sintomas e ensinar o autoexame. Uma ação extra é convidar os familiares para participar. Assim, você também conscientiza a família dos colaboradores e atinge mais pessoas.

20. Check-up

Você pode oferecer um check-up ginecológico com a possibilidade de fazer exames de ultrassonografia e papanicolau, ou ainda medição de peso, altura, circunferência abdominal, IMC e pressão arterial.

21. Alimentação saudável

Algumas empresas já promovem um dia especial sem fritura nos restaurantes da empresa, pois é importante manter uma alimentação saudável em todos aspectos, não só na prevenção do câncer. Você também pode oferecer um café da manhã ou da tarde, além disso, pode ser colaborativo, cada área leva uma opção saudável e a empresa disponibiliza panfletos sobre o impacto da alimentação para o câncer.



22. Oficinas de saúde

Promover oficinas de saúde, hábitos saudáveis e prevenção de doenças é uma ação super legal para engajar os colaboradores.

23. Estímulo ao Exame

Uma grande empresa preparou um sorteio para todas as profissionais que enviassem seus comprovantes de realização ou agendamento da mamografia, como forma de estímulo à prevenção.

24. Cartões

Outra forma de conscientizar sobre a importância da prevenção, é distribuir para todos colaboradores cartões especiais com mensagens de apoio ao movimento e à causa. Você pode incluir neste cartão o contato de alguma instituição da sua cidade que está coletando doações.

25. Parcerias de força e apoio

Você pode fechar uma parceria com algum Instituto ou ONG para realizar uma ação na qual funcionários escrevem mensagens de apoio para mulheres com câncer de mama e seus familiares. Esses cartões serão distribuídos em diversos hospitais e institutos.



26. Docinho rosa

Outra maneira divertida de confraternizar e ao mesmo tempo reforçar a importância dos exames preventivos e o diagnóstico precoce do câncer de mama, é promover um dia na semana para que cada equipe leve uma guloseima decorada com cores rosas e laços para o trabalho. Muitas empresas já adotam este tipo de ação, é só fazer uma adaptação em prol da divulgação da causa.

27. Juntos na caminhada

Já falamos da importância das atividades físicas na prevenção de doenças e principalmente do câncer. Você pode criar um gamification para quem fizer caminhadas durante 30 minutos por dia durante todos os dias do mês, quem participar será homenageado pela empresa.

28. Folhetos informativos

Distribua folhetos com informações sobre a prevenção do câncer. Os folhetos podem conter dados sobre os números do câncer no Brasil, a importância do diagnóstico precoce e o exame de toque. Deixe os folhetos na recepção da empresa para os visitantes, e até no condomínio do prédio para todos que passarem por ali.

**E
você,
o que
está
fazendo
para
promover
o Outubro
Rosa
na sua
empresa?**



Muitas destas ações são simples e tem pouco ou nenhum custo para a empresa. Outubro Rosa vai além da campanha anual de conscientização sobre os riscos do câncer de mama, a adesão é importante para fortalecer e valorizar a vida e a saúde das mulheres. Faça parte deste movimento!



www.ahgora.com