

#BRINDE ATIVIDADES OUTUBRO ROSA



Olá, Educadores!

Estamos super felizes em compartilhar este material educativo sobre o Outubro Rosa com vocês!

Como forma de agradecer pela confiança que vocês têm em nossos recursos, fizemos esse brinde especial.

O Outubro Rosa é uma campanha muito importante que nos lembra da necessidade de cuidar da saúde das nossas mamas. É uma ótima oportunidade para conversar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama. Incentivar o autoexame e a realização de mamografias pode fazer toda a diferença na vida de muitas mulheres!

Esperamos que este material ajude vocês a promover discussões e atividades significativas nas suas escolas.

Juntos, podemos fazer a diferença e espalhar informação sobre essa causa tão importante.

Obrigado por estarem conosco nessa jornada!



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

História

História do Outubro Rosa: A Importância da Campanha de Conscientização

O Outubro Rosa é uma campanha mundial de conscientização sobre o câncer de mama, que tem como principal objetivo alertar mulheres e homens sobre a importância do diagnóstico precoce e da prevenção dessa doença. O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, sendo também uma das principais causas de morte entre as mulheres. Por isso, a campanha Outubro Rosa desempenha um papel fundamental ao trazer visibilidade e informações sobre o tema.



Como Surgiu o Outubro Rosa?

O movimento teve origem nos Estados Unidos, na década de 1990. Em 1990, ocorreu a primeira Corrida pela Cura, organizada pela Fundação Susan G. Komen for the Cure, na cidade de Nova York. O evento visava arrecadar fundos para pesquisas e tratamento do câncer de mama, além de conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce. Foi nesse evento que pela primeira vez foi utilizado o laço cor-de-rosa como símbolo da luta contra o câncer de mama, um ícone que passou a representar a campanha em todo o mundo.

O mês de outubro foi escolhido por coincidir com a realização da corrida e, aos poucos, o laço rosa passou a ser distribuído em várias cidades dos Estados Unidos. Posteriormente, o Congresso Americano oficializou o mês de outubro como o Mês Nacional de Conscientização sobre o Câncer de Mama, ampliando o alcance da campanha.

No Brasil, o movimento ganhou força no início dos anos 2000, com o apoio de organizações de saúde, ONGs e governos. Um dos marcos da campanha no país foi a iluminação de monumentos públicos com a cor rosa, como o Cristo Redentor no Rio de Janeiro e o Congresso Nacional em Brasília, que ajudaram a disseminar ainda mais a mensagem da prevenção e do cuidado com a saúde da mulher.

EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

Por que o Outubro Rosa é Importante?

A principal razão para a campanha é alertar sobre o diagnóstico precoce, que aumenta significativamente as chances de cura do câncer de mama. Quando detectado em estágios iniciais, as chances de sucesso no tratamento são superiores a 90%. Por isso, a campanha enfatiza a realização de exames de rotina, como a mamografia, e o autoexame das mamas, que deve ser feito regularmente pelas mulheres.

Além da prevenção, o Outubro Rosa promove o debate sobre o acesso ao tratamento adequado e o apoio psicológico para as mulheres diagnosticadas com a doença. Campanhas de conscientização como essa são essenciais para educar a população sobre a importância de cuidar da saúde, quebrar tabus e apoiar pacientes durante o processo de tratamento.

Dicas para a Prevenção do Câncer de Mama

Autoexame das mamas: Deve ser feito mensalmente, de preferência uma semana após a menstruação. A mulher deve observar qualquer mudança no tamanho, formato ou textura das mamas e procurar um médico caso note algum nódulo ou anormalidade.



Mamografia: A recomendação para as mulheres a partir de 40 anos é fazer a mamografia de rastreamento a cada dois anos, ou conforme orientação médica. Mulheres com histórico familiar da doença podem precisar começar mais cedo.

Hábitos saudáveis: Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e evitar o consumo excessivo de álcool e cigarro são fatores que ajudam na prevenção não só do câncer de mama, mas de várias outras doenças.

Atenção ao histórico familiar: Mulheres com casos de câncer de mama ou ovário na família, especialmente em parentes de primeiro grau, devem conversar com seus médicos sobre a necessidade de exames mais frequentes e específicos.

Apoio Emocional e a Luta Além do Tratamento

Outro aspecto relevante do Outubro Rosa é a conscientização sobre o apoio emocional às pacientes e suas famílias. Lidar com um diagnóstico de câncer é extremamente difícil, e muitas mulheres enfrentam problemas psicológicos, como depressão e ansiedade, além dos desafios físicos. Nesse sentido, redes de apoio e grupos de suporte são essenciais, tanto durante o tratamento quanto na fase de recuperação.

Campanhas como o Outubro Rosa têm o poder de unir a sociedade em torno de uma causa nobre, criando uma rede de apoio e informações que salva vidas. O empoderamento feminino, por meio da conscientização sobre a própria saúde, e o debate aberto sobre o câncer de mama são passos importantes para vencer essa luta.

EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Caça palavras Outubro rosa ☺

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.:

Prevenção	Câncer
Diagnóstico	Saúde
Mamografia	Conscientização
Autoexame	Outubro Rosa
Tratamento	Oncologia



EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Charadas sobre o Câncer de Mama

Charada: "Sou um exame feito regularmente, que pode salvar vidas ao detectar o câncer de mama em estágios iniciais. Quem sou eu?"

2. Charada: "Eu sou um gesto que as mulheres podem realizar em casa, frente ao espelho, para verificar se há algo de diferente nas mamas. Quem sou eu?"

3. Charada: "A cor que representa a campanha de conscientização do câncer de mama. Quem sou eu?"

4. Charada: "Eu sou o mês em que as pessoas se mobilizam para conscientizar sobre a prevenção do câncer de mama. Quem sou eu?"

5. Charada: "Sou uma prática regular recomendada para verificar a presença de alterações suspeitas nas mamas, principalmente nódulos. Não substituo exames médicos, mas posso salvar vidas. Quem sou eu?"



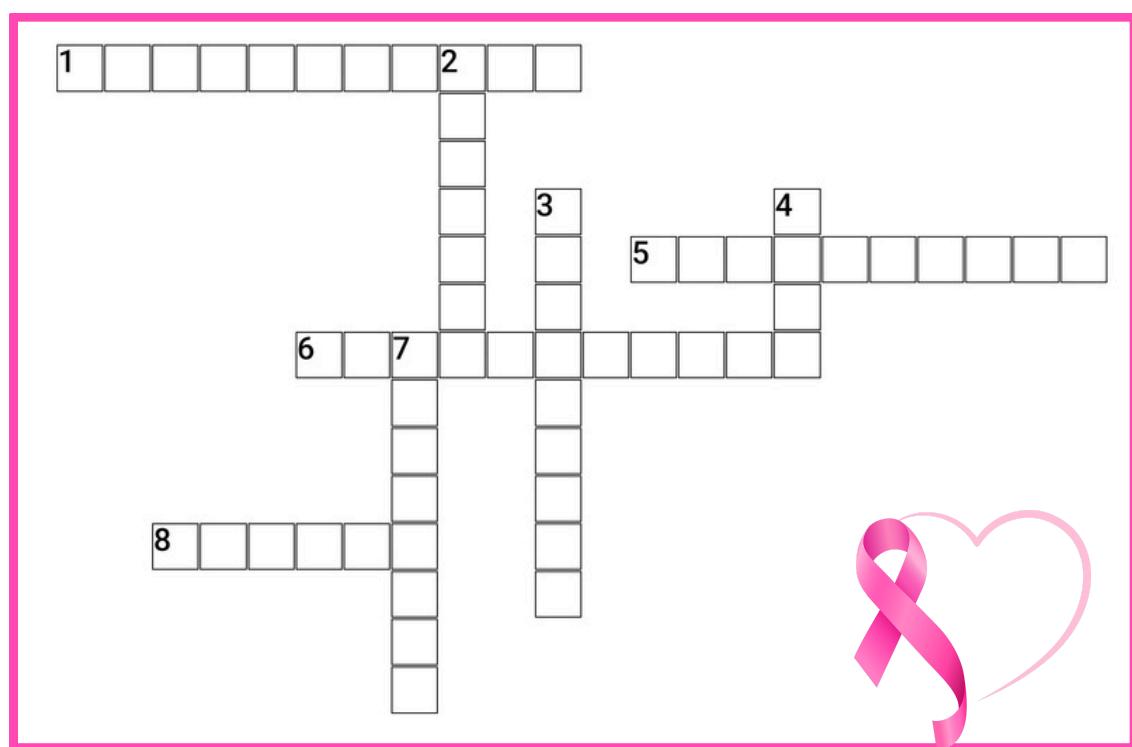
NOME: _____

DATA: _____ / _____ / _____

Atividade

Cruzadinha sobre o Outubro Rosa

1. Pista: O nome da campanha que conscientiza sobre o câncer de mama.
 2. Pista: Exame que utiliza raios-X para detectar o câncer de mama.
 3. Pista: A prática mensal que as mulheres devem realizar para verificar a saúde das mamas.
 4. Pista: A cor que simboliza a campanha de conscientização do câncer de mama.
 5. Pista: O mês em que ocorre a campanha mundial de conscientização sobre o câncer de mama.
 6. Pista: Um profissional de saúde especializado no tratamento do câncer.
 7. Pista: Tratamento que pode ser utilizado para remover tumores cancerígenos.
 8. Pista: Doença caracterizada pela multiplicação descontrolada de células no corpo.



EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

NOME: _____

DATA: _____ / _____ / _____

Atividade

Redação - A Importância da Prevenção



Tema de Redação:

"A importância do Outubro Rosa para a conscientização sobre o câncer de mama e como o diagnóstico precoce pode salvar vidas."

Escreva um texto dissertativo-argumentativo sobre o tema proposto, relacionando a campanha ao conceito de prevenção e saúde pública. Após a conclusão da redação, os textos podem ser lidos em grupo e debatidos em sala de aula, com foco na troca de ideias sobre a conscientização e o impacto social da campanha.

EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Criação de Cartazes sobre a Conscientização do Câncer de Mama

Descrição:

Divida os alunos em grupos e proponha a criação de cartazes educativos com temas relacionados ao Outubro Rosa. Sugestões de temas:

"Como fazer o autoexame corretamente?"

"A importância da mamografia na prevenção do câncer de mama."

"Outubro Rosa: Cuidar de si é um ato de amor."

Os cartazes devem incluir imagens, slogans e informações claras, sendo posteriormente expostos em murais ou corredores da escola para sensibilizar toda a comunidade.

Instrução:

Oriente os alunos a realizarem pesquisas sobre o câncer de mama e utilizarem os resultados para montar cartazes informativos e visualmente atrativos. Eles podem usar tanto recursos manuais (desenho, colagem) quanto digitais, caso a escola permita.



EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Quiz Interativo sobre o Câncer de Mama

1. Qual é a cor símbolo do Outubro Rosa?

- A) Azul
- B) Verde
- C) Rosa
- D) Amarelo



2. Qual é a faixa etária recomendada para mulheres começarem a fazer mamografia regularmente?

- A) 20 anos
- B) 30 anos
- C) 40 anos
- D) 50 anos

3. O que é o autoexame das mamas?

- A) Um exame feito por médicos
- B) Um exame realizado em casa para detectar anormalidades
- C) Um exame de sangue
- D) Um tipo de radiografia

4. Qual é a principal função da mamografia?

- A) Diagnosticar diabetes
- B) Detectar câncer de mama
- C) Verificar a pressão arterial
- D) Medir o colesterol

5. Em que mês ocorre a campanha Outubro Rosa?

- A) Janeiro
- B) Abril
- C) Outubro
- D) Dezembro

6. Qual é o nome do exame que utiliza raios-X para visualizar as mamas?

- A) Ecografia
- B) Mamografia
- C) Tomografia
- D) Raio-X simples

7. Qual é o principal objetivo do Outubro Rosa?

- A) Celebrar o Natal
- B) Promover a prevenção do câncer de mama
- C) Comemorar o Dia das Mães
- D) Aumentar a venda de produtos rosa



8. Quais são os fatores de risco para o câncer de mama?

- A) Idade, genética e estilo de vida
- B) Exercício físico e alimentação saudável
- C) Consumo de água e sono adequado
- D) Uso de protetor solar e atividade física

9. Qual profissional de saúde é especializado no tratamento do câncer?

- A) Clínico geral
- B) Oncologista
- C) Pediatra
- D) Cardiologista

10. Qual dos seguintes não é um sintoma comum do câncer de mama?

- A) Nódulos nas mamas
- B) Alterações no formato das mamas
- C) Dor de cabeça frequente
- D) Secreção anormal do mamilo

11. Qual é o nome da cirurgia que remove o tumor de mama?

- A) Quimioterapia
- B) Radioterapia
- C) Mastectomia
- D) Hemodiálise

12. Qual tipo de câncer é o mais comum entre mulheres?

- A) Câncer de pulmão
- B) Câncer de mama
- C) Câncer de colo do útero
- D) Câncer de pele

NOME: _____

DATA: _____ / _____ / _____

Atividade

Entrevista com Especialistas

Os alunos podem realizar entrevistas com profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros ou nutricionistas, sobre a importância do Outubro Rosa, métodos de prevenção e cuidados com a saúde das mamas.

Instruções:

Divida os alunos em grupos e peça que preparem perguntas para as entrevistas. Depois, eles podem apresentar as respostas em um formato de reportagem ou apresentação ora

EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Linha do Tempo

Os alunos devem criar uma linha do tempo que inclua eventos importantes relacionados ao câncer de mama, como:

1985: Início da conscientização sobre o câncer de mama nos Estados Unidos.

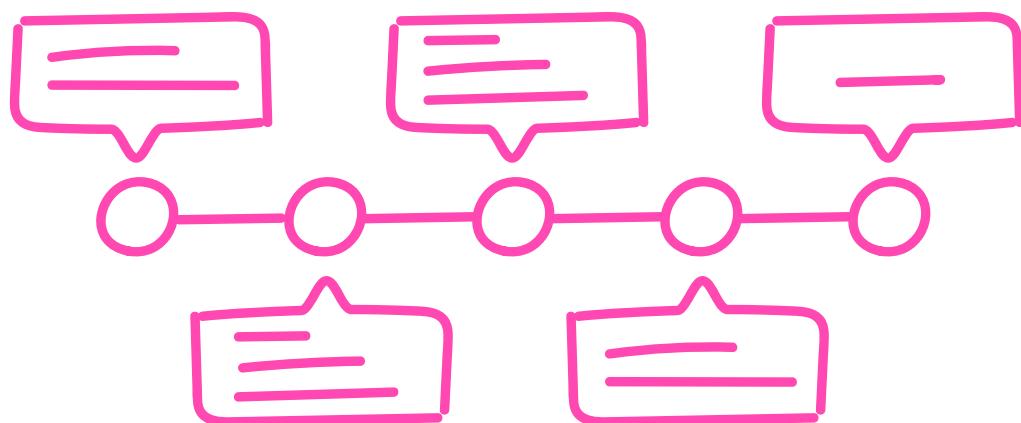
1990: Lançamento do laço rosa como símbolo de apoio ao câncer de mama.

2000: A primeira campanha nacional do Outubro Rosa.

2010: Crescimento global da campanha Outubro Rosa.

Instrução:

Os alunos podem pesquisar sobre cada um desses eventos e apresentar suas descobertas em uma linha do tempo visual, que pode ser exposta na sala de aula ou em um mural da escola.



NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Pôster de Conscientização

Os alunos devem criar pôsteres informativos sobre o câncer de mama, incluindo dados relevantes, formas de prevenção e informações sobre a campanha Outubro Rosa.

Instrução:

Os pôsteres podem ser feitos com materiais recicláveis, cartolina, tinta, entre outros. Depois, os pôsteres podem ser expostos em locais visíveis da escola para sensibilizar a comunidade.



Curiosidades sobre o Outubro Rosa

O nome "Outubro Rosa" foi escolhido para associar o mês ao laço cor-de-rosa, que simboliza a luta contra o câncer de mama. A cor rosa representa a feminilidade e o cuidado com a saúde da mulher.

O laço cor-de-rosa é usado mundialmente como símbolo da campanha, e muitos eventos de conscientização distribuem fitas cor-de-rosa como forma de apoio.

Monumentos e prédios importantes em várias cidades ao redor do mundo são iluminados de rosa durante o mês de outubro. Esse ato simbólico tem o objetivo de chamar a atenção para a campanha e engajar a população.

O movimento também busca conscientizar os homens, já que o câncer de mama, embora muito mais comum nas mulheres, também pode afetá-los (apesar de representar menos de 1% dos casos).

Além do câncer de mama, em alguns países, o Outubro Rosa também aborda o câncer de colo do útero, incentivando a realização de exames preventivos como o Papanicolau.

EF09CI03: Analisar e debater a importância da prevenção, diagnóstico precoce e tratamento de doenças, como o câncer de mama, para o bem-estar físico e social.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade

Criação de Slogans

Os alunos devem criar slogans ou frases de impacto que promovam a conscientização sobre o câncer de mama e a importância do Outubro Rosa.

Instrução:

Os slogans podem ser usados em cartazes ou redes sociais. Os alunos podem apresentar seus slogans em sala de aula, e o melhor slogan pode ser escolhido para ser utilizado em uma campanha da escola.



NOME: _____

DATA: _____ / _____ / _____

Atividade

Discussão em Grupo

Divida os alunos em grupos e forneça a cada grupo um tema relacionado ao câncer de mama para discutir, como:

A importância do suporte emocional para as pacientes com câncer.

O papel da mídia na conscientização sobre o câncer de mama.

A diferença na incidência do câncer de mama entre diferentes regiões do mundo.

Instruções:

Após a discussão, cada grupo pode apresentar suas conclusões para a classe, promovendo um espaço para perguntas e debates.

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Atividade



Mapa Mental

Os alunos devem criar um mapa mental que conecte diferentes aspectos do câncer de mama, como sintomas, fatores de risco, métodos de prevenção e a história do Outubro Rosa.

Instrução:

Incentive os alunos a usar cores e imagens para tornar o mapa mental mais atraente e informativo. Os mapas podem ser apresentados em sala de aula, permitindo que os alunos compartilhem informações com os colegas.

A large, empty pink rectangular box with a thin black border, intended for students to draw their mind map.

ATENÇÃO

PROIBIDO O COMPARTILHAMENTO SEM AUTORIZAÇÃO

Todo o conteúdo desta apostila é protegido por direitos autorais, sendo de propriedade da STO DIGITAL LTDA, CNPJ 36.890.707/0001-68. Qualquer reprodução, distribuição, modificação ou uso não autorizado está expressamente proibido, conforme disposto nas legislações civis e penais aplicáveis.

A violação dos direitos autorais poderá sujeitar o infrator às penalidades previstas em lei.

Para mais informações ou esclarecimentos, entre em contato através do e-mail: suporte@nuvemkids.com.



COSTOU?

QUER RECEBER MAIS BRINDES
COMO ESSE?

CONTINUE EM NOSSA COMUNIDADE
E RECEBA PROMOÇÕES, OFERTAS E
BRINDES EXCLUSIVOS DA NUVEM
KIDS/TEENS.

Ah! somente hoje estamos liberando
mais brindes como esse, para quem
estiver comprando algum produto de
nossa loja, corre e não perda essa
chance! 

NUUENKIDS.COM

CONHEÇA NOSSA LOJA!





NUVEMKIDS.COM

“Transformando a educação com criatividade e amor ao ensino.”



@NUVEMKIDSOFICIAL



@NUVEMKIDSOFICIAL

SUPORTE@NUVEMKIDS.COM

NUVEM KIDS © 2025
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Autoria: Larissa do Prado Lisboa

ISBN 978-65-83899-28-6