

CUIDE-SE +

NOVEMBRO azul

Conscientização
e ação

O Novembro Azul tem foco
na conscientização sobre o
câncer de próstata.

PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA HOMENS

- Tenha uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes e grãos integrais.
- Busque seu peso adequado
- Pratique atividade física regularmente
- Evite o fumo e o consumo de bebidas alcoólicas
- Adote a consulta médica regular

LOGO

Sistema
Fiep ■ SESI ■