



CUIDE-SE +

# OUTUBRO Rosa

Um convite  
ao autocuidado

O Outubro Rosa é dedicado  
à conscientização sobre o câncer de  
mama, uma das principais causas de  
morte entre as mulheres.

**A DETECÇÃO PRECOCE PODE  
AUMENTAR AS CHANCES DE CURA  
DO CÂNCER DE MAMA EM ATÉ 95%.**

## PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MULHERES

- Toque as mamas regularmente e identifique alterações suspeitas
- Realize exames de rotina, especialmente a mamografia
- Consulte regularmente o ginecologista
- Pratique atividades físicas, elas reduzem o risco de câncer de mama
- Priorize o consumo de alimentos in natura e minimamente processados



LOGO

Sistema  
Fiep  SESI