

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**