



Segurança para o futuro

Outubro Rosa:
cuidar também
é se prevenir.
Um mês para
falar sobre saúde,
prevenção e
cuidado.



A atenção à saúde das mamas importa o ano inteiro.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no Brasil. O **Outubro Rosa amplia a conscientização** sobre a doença e reforça a importância da prevenção, do diagnóstico precoce, do tratamento adequado e do apoio às mulheres.



Mantenha os cuidados em dia:

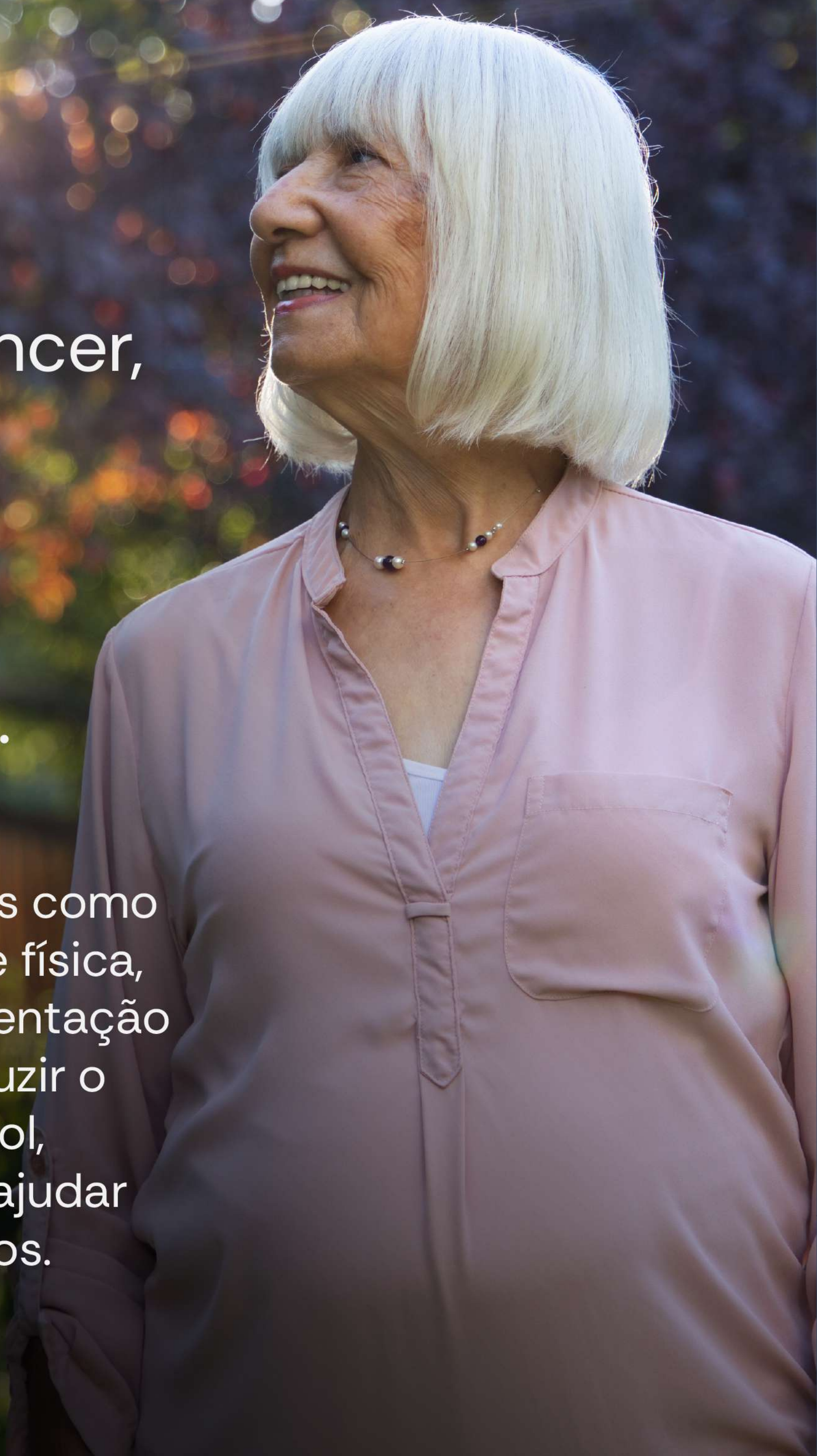
- Faça acompanhamento médico regularmente.

- Converse com um profissional de saúde sobre a mamografia e a frequência indicada para você.

- Esteja atenta às mudanças nas mamas.

Nem toda
alteração
significa câncer,
mas toda
mudança
merece
avaliação
profissional.

Hábitos saudáveis como
praticar atividade física,
manter uma alimentação
equilibrada e reduzir o
consumo de álcool,
também podem ajudar
a diminuir os riscos.





Cuidar também é estar atento.

O Outubro Rosa reforça a importância de olhar para a própria saúde, buscar informação e manter os cuidados ao longo de todo o ano.