







# A CONSCIENTIZAÇÃO DÁ O TOM

## PREVENIR-SE CONTRA O CÂNCER DE MAMA E COLO DE ÚTERO



# OUTUBRO ROSA

O câncer de mama é o segundo tipo de câncer mais frequente no mundo e o mais comum entre as mulheres. O Instituto Nacional do Câncer estima que em 2016 serão diagnosticados 16.340 casos de câncer do colo do útero e 57.960 casos de câncer de mama. A melhor forma de evitar é a prevenção e a informação. Quanto antes for diagnóstico, mais eficaz será o tratamento e as chances de cura. Por isso é fundamental que toda mulher faça o autoexame das mamas e exame preventivo.

-  Examine-se, faça o autoexame das mamas durante o banho
-  Vá ao médico ginecologista pelo menos duas vezes ao ano.
-  Pratique atividades físicas
-  Alimentação saudável é uma grande aliada
-  Evite álcool e cigarro
-  Ame-se e cuide do seu corpo!

**Fique atenta às datas de realização do exame preventivo:**

Data: **26 e 27 de outubro**  
Local: **Ambulatório médico do canteiro de obras**  
Horário: **das 8h às 17 horas**