

# OUTUBRO ROSA

Mês de Prevenção ao Câncer de Mama

*Cuide de você. A detecção precoce salva vidas.*

## O que é o Outubro Rosa?

É a campanha mundial de conscientização sobre o câncer de mama, o mais comum entre as mulheres. Quanto mais cedo descoberto, maiores são as chances de cura.

## Detecção precoce

- Conheça o seu corpo e observe alterações nas mamas
- Mamografia de rotina pelo SUS: mulheres de 50 a 74 anos, a cada 2 anos
- Ao notar qualquer alteração, procure um médico — em qualquer idade

## Fique atenta a estes sinais

- Nódulo (caroço) na mama ou na axila
- Alterações na pele, no formato ou no tamanho da mama
- Saída de secreção pelo mamilo
- Vermelhidão ou inchaço que não passam

## Hábitos que ajudam na prevenção

- Mantenha o peso saudável e pratique atividade física
- Evite o álcool e o cigarro
- Amamente, sempre que possível

## Lembre-se

- A informação é a melhor aliada. Procure a sua Unidade de Saúde.
- Os exames preventivos são gratuitos pelo SUS.

## A CONSETT cuida da saúde da sua empresa

Realizamos as campanhas e ações de promoção da saúde exigidas pelas NRs, além de PGR, laudos, treinamentos e a avaliação dos riscos psicossociais (NR-01).

WhatsApp: (34) 98847-2228

Site: [consett.com.br](http://consett.com.br)