

AMBULATÓRIO
METRUS SAÚDE

informa



Na luta contra o
câncer de mama,
a **prevenção é o
melhor escudo.**

No mês dedicado à
conscientização sobre o câncer de mama,
é importante lembrar dos pequenos gestos
de **cuidado preventivo**, que podem fazer
uma grande diferença na **detecção
precoce da doença** e **salvar vidas.**



Faça mamografias de rotina

A mamografia, geralmente, é solicitada
para as mulheres **a partir de 35 anos**.
Siga as orientações de seu médico e
mantenha os exames em dia.



Mantenha um estilo de vida saudável

Adote uma **dieta equilibrada**, pratique
exercícios físicos regularmente, reduza o
consumo de álcool e evite o tabagismo.



Atenção à saúde mental

O estresse pode afetar sua saúde de forma
geral. Procure técnicas de gerenciamento,
como **meditação, ioga** ou **terapia.**



Converse com seu médico sobre seu histórico familiar

Quanto mais informação, **maiores
serão as chances de cuidado e prevenção.**