



Outubro Rosa

**O seu cuidado de hoje
faz a diferença amanhã.**

Saúde se constrói no dia a dia com hábitos saudáveis, exames preventivos e atenção aos sinais.

Conhecer o seu corpo também é uma forma de *cuidado*

Observe com atenção mudanças persistentes nas mamas, como:

- * Presença de nódulos;
- * Alterações na pele ou no mamilo;
- * Mudanças no formato ou tamanho;
- * Saídas espontâneas de líquido pelo mamilo.

Ao perceber alguma alteração, procure um profissional de saúde para avaliação.

Manter os exames em dia faz parte da prevenção

A mamografia é um dos principais exames utilizados para o rastreamento do câncer de mama e pode ajudar na identificação precoce de alterações.

Consulte seu médico para definir a rotina de exames ideal para a sua idade e histórico de saúde.

Esteja atenta aos sinais do seu *corpo*

Alguns hábitos contribuem para a saúde e ajudam a reduzir fatores de risco:

- * Pratique atividade física;
- * Mantenha uma alimentação equilibrada;
- * Mantenha um peso saudável;
- * Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- * Não fume.

Cuidar da saúde é uma atitude para todos os dias.

Estamos ao seu lado em cada etapa do *cuidado*

Mais do que uma campanha, o **Outubro Rosa** é um lembrete para você colocar a sua saúde em primeiro lugar todos os dias.

Agende sua consulta na Clínica Saúde BRB



(61) 3029-6363



(61) 99981-4501 – WhatsApp



clinica@clinicasaudebrb.com.br

Atendimento:

2º a 6º feira, das 7h30 às 20h

Sábados, das 8h às 13h

SGAS Quadra 902, Conjunto B, Entrada A, 2º andar - Edifício Athenas - Asa Sul, Brasília/DF

SUA SAÚDE É O NOSSO
PLANO MAIS IMPORTANTE.

SAÚDE
 **BRB**

Clínica
SAÚDE 

ANS nº 41431.0

Clínica Saúde BRB - CRM 3640
Maria Luiza Barros Fernandes Bezerra - CRM/DF 19347
Médica de Família e Comunidade - RQE 12.471