

**Um lembrete
que vem do peito:
previna-se
contra o câncer
de mama.**

**Outubro
rosa**

ANS nº 357901

Você já fez o seu autoexame e marcou a sua mamografia? Estamos aqui para lembrar você. Afinal, o diagnóstico precoce é o melhor jeito de enfrentar os perigos do câncer de mama. Caso encontre alguma alteração na pele da mama, aumento em uma delas, vermelhidão ou alterações da cor da mama, ligue o alerta.

Aqui vão algumas dicas de hábitos saudáveis:

- Caminhe ou leve seu cachorro para passear.
- Escolha a bike no lugar do carro.
- Elevador não, escadas!

**POR
todas**

Movimento da Unimed Vitória
pela igualdade.

Saúde
EM DIA

Saiba mais e previna-se

Unimed
Vitória