

O autocuidado vai muito além da estética!

Outubro Rosa

É ter corpo e mente saudáveis e fazer dos hábitos de saúde parte da rotina diária.

Não há uma causa única para o câncer de mama. Diversos fatores estão **relacionados ao desenvolvimento da doença entre as mulheres.**

Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama e ter mais qualidade de vida.

*** A amamentação também é considerada um fator protetor e deve ser estimulada pelo maior tempo possível.**

Converse com um médico, informe-se e decidam, juntos, o que é melhor para você.



DISQUE SAÚDE **136**

www.inca.gov.br/campanhas/outubro-rosa