






A PREVENÇÃO SALVA VIDAS

# outubro rosa

**Cuide de você, e incentive outras mulheres a fazer o mesmo.**

No mês do Outubro Rosa, reforçamos a importância de cuidar da sua saúde e incentivar outras mulheres a fazer o mesmo. O diagnóstico precoce do câncer de mama é uma das melhores formas de proteção, e pequenas ações podem fazer toda a diferença.

*Aqui estão algumas dicas rápidas para você se cuidar:*

-  **Autoexame:** Realize mensalmente para conhecer seu corpo e identificar possíveis alterações.
-  **Consultas Regulares:** Visite seu médico periodicamente e mantenha seus exames preventivos em dia.
-  **Alimentação e Exercício:** Uma alimentação saudável e atividades físicas são suas aliadas na prevenção.

**Cuidar de você é um ato de amor. Compartilhe essas dicas e incentive as mulheres ao seu redor!**

Agende sua consulta na **Clínica Saúde BRB** e mantenha a saúde em dia.