



**O autocuidado
e a detecção precoce
podem salvar a sua vida**

www.saude.ce.gov.br



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DAS MULHERES

Mantenha um estilo de vida saudável:



Alimente-se de forma equilibrada



Pratique exercícios regularmente



Gerencie o estresse e a ansiedade



Durma bem para renovar as energias

Fique atento aos fatores de risco:



Obesidade na menopausa



Uso excessivo de álcool



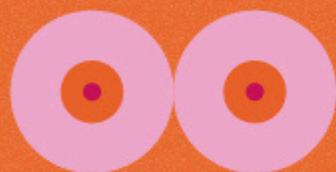
Uso prolongado de hormônios
(hormônios femininos, anticoncepcionais, reposição hormonal por longo tempo)



Sedentarismo



Alimentação inadequada
(embutidos, enlatados e ultraprocessados)



Para mulheres com idade entre 50 e 69 anos, **é recomendado fazer mamografia a cada dois anos,** mas a periodicidade pode variar conforme indicação médica.



www.saude.ce.gov.br



/saudeceara

... DO MAMOGRAFO A CADA 3 MESES
PATIENT - DETECT - CALIBRATION - CONTACT -
CALIBRATION - DA RX - ACCEPT - DA
ESPECIFICAÇÃO 15X
PATIENT - CLICAR EM PATIENT - DETECT -
CALIBRATION MAGNIFICATION - STAR
CALIBRATION E RX 15 VEZES.



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE
SECRETARIA DAS MULHERES



**Autocuidado
é o ano inteiro.**



Curta



Comente



Salve



Compartilhe



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA SAÚDE

www.saude.ce.gov.br

 /saudeceara