

PREVENIR É MAIS DO QUE FAZER EXAME

FATORES DE RISCO QUE PODEMOS REDUZIR



Alcool em excesso



Sedentarismo



Obesidade



Tabagismo



Reposição hormonal prolongada



HABITOS QUE PROTEGEM



Alimentação natural



Amamentação



Atividade física regular



Sono de qualidade



Reduzir estresse

MAMOGRAFIA: QUANDO FAZER?



A partir dos 50 anos



A cada 2 anos

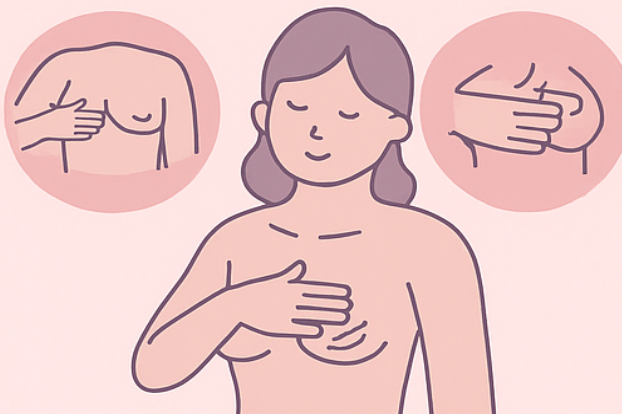


Antes disso, só se houver risco aumentado ou recomendação médica



Exposição à raio-X deve ser LIMITADA

TOQUE COM AMOR



Você se conhece melhor que ninguém. Toque é cuidado.