



# CÂNCER DE COLO DO ÚTERO



A prevenção e o diagnóstico precoce salvam vidas.

## COMO PREVENIR?



Fazer exames regulares



Manter consultas médicas em dia



A vacinação contra o HPV é importante



Cuidar da saúde íntima

## FIQUE ATENTA AOS SINAIS



Sangramento fora do período menstrual



Dor pélvica



Corrimento incomum



Desconforto persistente



*Cuidar da sua saúde é um ato de amor-próprio.*

**HÁBITOS SAUDÁVEIS**



Alimentação equilibrada



Hidratação



Exercício físico



Acompanhamento médico

**A informação salva vidas.**

# HPV E PREVENÇÃO

Informação e vacinas fazem a diferença.

## O QUE É O HPV?

O HPV é um vírus comum que pode causar doenças e alguns tipos de câncer.



## COMO SE PROTEGER



Tomar a vacina



Usar preservativos



Fazer exames de rotina



Consultar um médico



A prevenção começa com a informação.



Vacina



Proteção



Saúde



Cuidado



Prevenção

Informar é cuidar. Prevenir é proteger.



# HPV E PREVENÇÃO

A informação e as vacinas fazem a diferença.



## O QUE É O HPV?

O HPV é um vírus comum que pode causar doenças e alguns tipos de câncer.



## COMO SE PROTEGER

- Vacine-se
- Use preservativos
- Faça exames regulares
- Procure orientação médica



**“A prevenção começa com a informação.”**



vacina



proteção



saúde



prevenção



cuidado

**“Informar é cuidar. Prevenir é proteger.”**



# SAÚDE DA PRÓSTATA E DO HOMEM



Cuidar da sua saúde também é uma atitude.

## PREVENÇÃO



Consulte seu médico regularmente



Faça check-ups preventivos



Observe os sinais do seu corpo

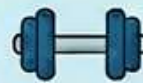


Mantenha hábitos saudáveis

## SAÚDE E BEM-ESTAR



Alimentação equilibrada



Exercícios físicos



Sono de qualidade



Gestão do estresse



A prevenção é um ato de coragem e cuidado.



Um homem que se cuida vive melhor.

# CÂNCER DE MAMA

O cuidado pode mudar a sua história.

1

## CUIDADOS IMPORTANTES



Faça mamografias regulares



Conheça seu corpo



Realize o autoexame



Procure orientação médica



2

## HÁBITOS SAUDÁVEIS



Dieta equilibrada



Atividade física



Sono de qualidade



Redução do estresse

Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de tratamento.



Alimentação saudável



Exercício físico



Hidratação



Bem-estar



Autocuidado

Informação e prevenção salvam vidas.

# CÂNCER DE MAMA

O cuidado pode mudar sua história.

1

## CUIDADOS IMPORTANTES

-  Realizar mamografias regulares
-  Conhecer o seu corpo
-  Fazer autoexames
-  Buscar orientação médica

2

## HÁBITOS SAUDÁVEIS

-  Alimentação equilibrada
-  Atividade física
-  Sono de qualidade
-  Redução do estresse



3

**Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de tratamento.**



Informação e prevenção salvam vidas.







# CÂNCER DE COLO DO ÚTERO




Prevenção e diagnóstico precoce salvam vidas.

## COMO PREVENIR?


-  Faça exames preventivos regularmente (Papanicolaou)
-  Mantenha suas consultas médicas em dia
-  Vacinação contra o HPV é importante
-  Cuide da sua saúde íntima

## ATENÇÃO AOS SINAIS

-  Sangramento fora do período menstrual
-  Dor pélvica
-  Corrimento incomum
-  Desconforto persistente



Cuidar da sua saúde é um ato de amor próprio.



## HÁBITOS SAUDÁVEIS

-  Alimentação equilibrada
-  Exercícios físicos
-  Hidratação
-  Acompanhamento médico

A informação salva vidas.