



PODER JUDICIÁRIO  
de Santa Catarina

# Outubro Rosa



FAÇA JUSTIÇA COM A SUA SAÚDE

A close-up photograph of a woman's bare midriff. Her right hand is gently holding a large, vibrant pink rose against her skin. The background is a soft, light pink gradient that transitions into a white area on the right side of the image.

*Este é o mês de lembrar as mulheres  
de visitar seu médico e prevenir  
o câncer de mama.*

O câncer de mama é prevalente entre as mulheres e seu diagnóstico precoce faz toda a diferença no sucesso do tratamento.

# *E o que mais você pode fazer para se prevenir?*



O estilo de vida saudável é a melhor maneira de prevenir o câncer de mama: você bonita por dentro e por fora.

Atividade física, controle de peso, dieta balanceada, consumo moderado de bebida alcoólica, redução do estresse, bons momentos de paz e tranquilidade... a receita típica de uma vida saudável!

Você cheia de vida, pronta para todos os desafios que vierem pela frente... Além de estar prevenindo o câncer de mama e muitas outras doenças crônicas.



*O que é possível fazer  
para proteger você e  
seu filho?*

É do conhecimento de todos os benefícios da amamentação para o bebê. Neste mês, vamos recordar que a amamentação protege também a mamãe, prevenindo o câncer de mama.





Outra maneira de cuidar da sua filha é estimular uma vida saudável.

A prática de atividade física na adolescência também é um fator de proteção.



*Deixe esta ideia bater mais forte no seu peito!*



PODER JUDICIÁRIO  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
de Santa Catarina  
Diretoria-Geral Administrativa  
Diretoria de Saúde