

INFORMATIVO

OUTUBRO/26



OUTUBRO ROSA

prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama

O **Outubro Rosa** é um movimento de conscientização sobre o câncer de mama, com foco na prevenção, no reconhecimento de sinais e sintomas e na importância do diagnóstico precoce. O câncer de mama é o tipo de câncer mais incidente entre as mulheres no Brasil. Entre os sinais que merecem atenção estão alterações na mama, como caroço, mudanças na pele,

alteração no formato ou saída espontânea de líquido pelo mamilo. Ao identificar uma alteração, a orientação é procurar um serviço de saúde para avaliação. Além do acompanhamento médico, alguns hábitos estão associados à redução do risco, como praticar atividade física, manter o peso adequado, ter uma alimentação saudável e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Previna-se!

***Faça sempre o
autoexame e
procure
acompanhamento
médico.***

Prevenção ao câncer de mama

Um toque pela vida!



Debaixo do
braço direito



Debaixo do
braço esquerdo



Toda a
mama



Por baixo e por
cima da mama



Deite-se e
toque-se



Explore fazendo
círculos

Fontes:

https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-mama?utm_source

https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/gestor-e-profissional-de-saude/controlado-cancer-de-mama/acoes/prevencao?utm_source

/medmkt_

/medmarketingcorretoradeseguros

www.medmkt.com.br

Nos siga nas redes sociais para ficar por dentro de todas as novidades!

INFORMATIVO

OUTUBRO/26



Saúde mental:

Reconhecer os sinais também é prevenção

O dia 10 de outubro é o Dia Mundial da Saúde Mental, data que integra o calendário oficial do Ministério da Saúde. Buscar apoio profissional não deve ser visto como sinal de fraqueza, mas como parte dos cuidados com a saúde. Responda essas perguntas para entender se o momento é ideal para iniciar um acompanhamento com um psicólogo:

1. Você tem se sentido, quase diariamente, deprimido, ansioso ou estressado?

O sofrimento constante ou a falta de ânimo contínua que atrapalha a rotina são fortes sinais de alerta.

2. Você está enfrentando uma fase difícil ou uma mudança repentina que gera sofrimento?

Lidar com perdas, luto, transições de carreira ou término pode exigir suporte emocional profissional.

3. Você sente que perdeu o controle das próprias emoções ou age por impulso?

Explosões frequentes de raiva, tristeza profunda sem motivo aparente ou reações exageradas indicam dificuldade em gerenciar o que se sente.

4. Há alteração na sua relação com hábitos básicos, como o sono ou a alimentação?

Comer de forma compulsiva para aliviar a ansiedade ou sofrer com insônia constante reflete o desgaste da saúde mental.



Lembre-se: a terapia não serve apenas para tratar crises, mas também promove autoconhecimento e o desenvolvimento de relações mais saudáveis

Fonte: <https://www.vivianepsicologia.com.br/5-perguntas-que-revelam-se-voce-precisa-fazer-terapia/> - https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/calendario/saude/outubro?utm_source



Plano de saúde para pets:



Cuidado e proteção para quem faz parte da família



Cães e gatos também precisam de cuidados médicos ao longo da vida. Consultas, vacinas, exames e atendimentos veterinários podem gerar gastos inesperados, principalmente quando surgem situações que exigem acompanhamento ou procedimentos. O plano de saúde Petlove oferece acesso a uma rede de atendimento veterinário,

com opções de cobertura que podem incluir **consultas, exames, vacinas, especialistas, cirurgias e internações**, de acordo com o plano contratado. Além de ajudar no planejamento dos gastos, contar com assistência veterinária pode facilitar o acompanhamento preventivo e contribuir para que os cuidados com a saúde do pet estejam sempre em dia.

Solicite hoje mesmo sua cotação!



(11) 4472-6033

Nos siga nas redes sociais para ficar por dentro de todas as novidades!

