



Lembre-se de manter a saúde em dia.

dezembro  
desta  
1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31

### Conheça seu corpo e cuide bem dele todos os dias.

Nossa saúde é um bem precioso que precisa de atenção diária. Cuidados simples como uma boa alimentação, atividades físicas e visitas periódicas aos profissionais de saúde são fundamentais para manter-se saudável.

Além disso, dois exames são de extrema importância para a saúde da mulher: a Mamografia e o Papanicolaou, que detectam o câncer de mama e o câncer de colo de útero. Vale lembrar que o diagnóstico precoce é a maior chance de cura.

Cuidar da saúde depende de cada uma, mas levar essa mensagem adiante é dever de todas.

**E você, já descobriu que todo dia pode ser rosa?**






www.saude.mg.gov.br/saudedamulher

Outubro  
desta  
**E você, já descobriu que todo dia pode ser rosa?**

saúde é atitude  
Previna-se contra o câncer de mama e o de colo do útero.

#SeAmeSeCuide  
#MulherdeCorpoeAlma



novembro  
desta  
1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30

Toda cidadã tem direito à saúde integral, humanizada, de qualidade e livre de toda forma de preconceito ou discriminação por meio do Sistema Único de Saúde - SUS.

O cuidado com a saúde da mulher deve basear-se no respeito à diversidade, no reconhecimento e na aceitação de sua identidade de gênero, orientação sexual, raça/cor, classe social, idade, religião e cultura, preservando sua integridade física, psíquica e moral. Ressalta-se o respeito aos direitos sexuais e reprodutivos e que as escolhas sobre o seu corpo e sua vida sejam livres de discriminação, imposição e violência.

Ser saudável vai além de exames sem alterações ou não ter doenças. É importante estabelecer objetivos de vida, encontrar tempo para situações que promovam o bem-estar, conhecer a si mesma e ter consciência de que você é a personagem principal no seu cuidado diário.

