



**Inicie hoje mais
autocuidado: assuma
um compromisso com
sua saúde!**





“Procrastinar” significa “deixar pra depois...”

Você procrastina autocuidados de saúde?

O que você tem priorizado e que não te permite
cuidar de si mesma?

Você cuida de tudo e de todos...

E então não sobra tempo e energia pra cuidar de si? Deixa “pra depois”?





Recebeu um monte de mensagens em outubro falando sobre “outubro rosa” em campanha de conscientização sobre câncer de mama, mesmo assim não agendou consulta médica nem fez autoexame das mamas?

Vença seu “deixar cuidados a si mesma pra depois” e procure hoje fazer o autoexame das mamas e agendar consulta médica.

Ame-se! Cuide de si agora, não deixe pra depois!

Inicie hoje mais autocuidado: assumo um compromisso com sua saúde!

Sabemos que a rotina das mulheres é culturalmente árdua, mas além de mudanças nisso, é preciso incorporar autocuidados diversos.

Em outubro, pela campanha “outubro rosa” o autocuidado que queremos lembrar é o de ter um tempinho para o autoexame das mamas e de agendamento de consulta preventiva.

Mulher, não procrastine o cuidado de si, acesse nosso material em:

@casst  

Ainda,

Sugerimos também que consultem o material completo sobre câncer de mama em

<https://institucional.ufrrj.br/casst/files/2021/02/Cancer-de-Mama-Outubro-Rosa.pdf>

Cuide-se!

Contato com a CASST:

 casst-progep@ufrrj.br

<https://institucional.ufrrj.br/casst/contato/>