

Quando foi a última vez que você cuidou de *você*?

Na rotina, é fácil deixar a nossa saúde para depois. Mas cuidar de si também é um ato de amor, força e futuro.

Sua saúde importa!

OCTUBRO
Rosa

CHECKLIST DA SUA SAÚDE

CONFIRA OS PRINCIPAIS CUIDADOS E MANTENHA SEU ACOMPANHAMENTO EM DIA:



**PREVENÇÃO DO
CÂNCER DE COLO DO
ÚTERO**

Realize o exame preventivo (Papanicolau). Entre **25 e 64 anos realizar a cada 3 anos**, após dois exames anuais normais (conforme Ministério da Saúde).



**PREVENÇÃO DO
CÂNCER DE MAMA**

Realize a **mamografia anualmente**, entre **50 e 69 anos** (conforme recomendação da Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo - SOGESP).



**TESTAGEM PARA
INFECÇÕES
SEXUALMENTE
TRANSMISSÍVEIS - ISTs**

Realize os testes rápidos de HIV, Sífilis, Hepatites B e C e exames para outras ISTs periodicamente, especialmente se houver mudança de parceiro(a) ou situação de risco.



**ORIENTAÇÃO SOBRE
CONTRACEPÇÃO**

Converse com um(a) profissional de saúde sobre o método mais adequado para você, de acordo com sua fase de vida, histórico de saúde e planos reprodutivos.



**CUIDADOS NO
CLIMATÉRIO E NA
MENOPAUSA**

Receba orientação sobre sintomas, mudanças hormonais, saúde óssea, cardiovascular e qualidade de vida. O acompanhamento contribui para um envelhecimento saudável e com mais bem-estar.



Para **agendar sua consulta** no Ambulatório de Saúde da Mulher, entre em contato com a recepção do CECOM Campinas presencialmente ou pelo telefone (19) 3521-9020

Participe dos nossos **Grupos Preventivos**:
Conversando sobre o climatério e menopausa, Grupo de Gestantes, Infecções Sexualmente Transmissíveis, Contracepção e Autocuidado – Descomplicando o tema e Mulheres em Roda.

Saiba mais acessando o site - é só apontar a câmera do celular no código ao lado.



Abertura de Agenda: 30/10 e 27/11/26

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP

CENTRO DE SAÚDE DA COMUNIDADE - CECOM CAMPINAS

Rua Vital Brasil, 150 - Cidade Universitária "Zeferino Vaz", Campinas-SP | www.cecom.unicamp.br

