

ANO 2026

OUTUBRO

condominus-es.com.br



Cuidado que se Transforma em Atitude

Outubro nos convida a transformar uma palavra muito presente no dia a dia da **Condomínus** em atitude: **cuidado**.

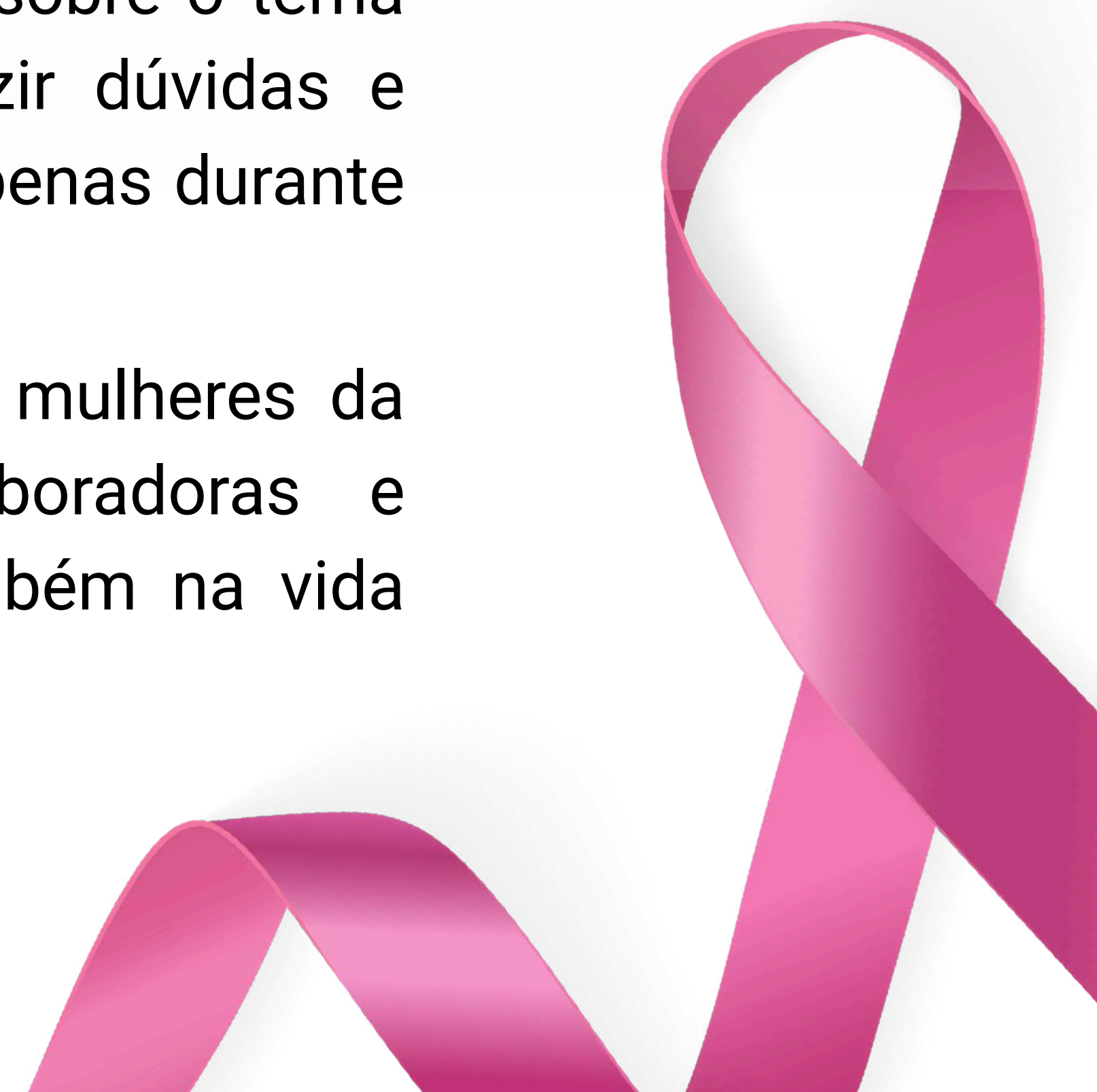
Quando o assunto é saúde, cuidar também significa prestar atenção. Conhecer o próprio corpo, perceber mudanças, manter o acompanhamento de saúde em dia e buscar orientação profissional diante de qualquer alteração são atitudes importantes para a detecção precoce do câncer de mama.

Informação de qualidade também faz parte desse cuidado. Falar sobre o tema com responsabilidade ajuda a ampliar a conscientização, reduzir dúvidas e lembrar que a atenção com a própria saúde não deve acontecer apenas durante o **Outubro Rosa**.

Neste mês, nosso convite ao cuidado é especial para todas as mulheres da nossa Comunidade Condominial: moradoras, síndicas, colaboradoras e visitantes. Cuidar de si é uma decisão pessoal, que reflete também na vida daqueles que caminham ao seu lado.

Neste **Outubro Rosa**, transforme atenção em atitude.

Outubro
Rosa



O cuidado começa em você

Prevenção também acontece nas pequenas atitudes da rotina. Conhecer o próprio corpo, manter os cuidados com a saúde em dia e buscar orientação diante de alterações são formas de transformar atenção em atitude.

- **Conheça seu corpo:** fique atenta a mudanças que não eram habituais.
- **Não ignore sinais:** alterações persistentes devem ser avaliadas por um profissional de saúde.
- **Mantenha o acompanhamento em dia:** siga as orientações e exames indicados para você.
- **Cuide dos seus hábitos:** atividade física, alimentação equilibrada e menos álcool também contribuem para a prevenção.

Informação ajuda. Atenção protege. Cuidado também é atitude.



Vila Velha

Rua Antônio Ataíde, 437, Centro

Vitória

Rua Ruy Pinto Bandeira, 651,
Jardim Camburi

(27) 3149-5000



@condominusadministradora



condominus@condominus-es.com.br

Acesse o site:

