



4 DICAS PARA FAZER CORRETAMENTE O AUTOEXAME

1

Em frente ao espelho, observe atentamente o bico dos seios, superfície e o contorno das mamas.

2

Continue em frente ao espelho, levante os braços e veja se este movimento altera o contorno e a superfície dos seios.

3

Agora deite, e com a mão direita, apalpe a mama esquerda. Com movimentos circulares e delicados, aperte levemente com a ponta dos dedos. Repita o procedimento na mama direita.

4

Na hora do banho, ensaboe a pele e levante o braço direito deslizando os dedos da mão esquerda levemente sobre a mama direita, estendendo até a axila. Repita o procedimento na mama esquerda.

Se você encontrar algum sinal diferente ou anormalidade, procure um médico imediatamente. Aproximadamente 80% dos tumores são encontrados no autoexame. Previna-se!

Fonte: IBCC - Instituto Brasileiro de Controle do Câncer

APOIO:



PATROCÍNIO

