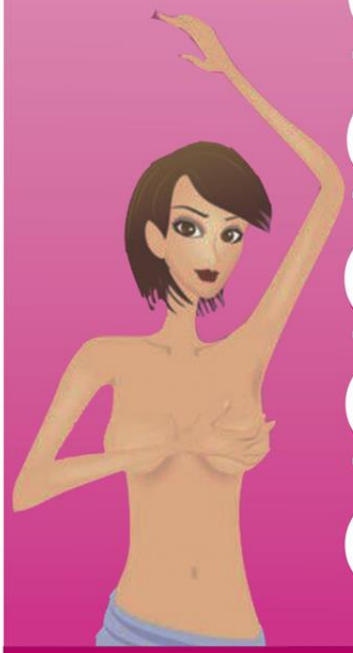
O AUTOEXAME

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas.



1. DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE: O bico dos seios; superficie; o contorno das mamas.
2. AINDA EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superficie das mamas.
3. DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
4. DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
5. NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

PREFEITURA NOVA SOURE

OUTUBRO ROSA