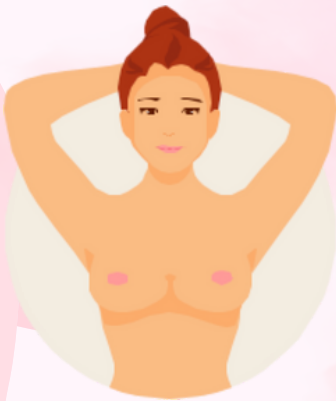


Prevenção do Câncer de Mama

Outubro Rosa

Como fazer o Autoexame das mamas



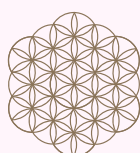
Em frente ao espelho observe o bico, a superfície e o contorno dos seios. Ao levantar os braços, perceba se isso altera seu contorno e/ou superfície

Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos, Faça o mesmo na mama direita.



No banho, com a pele ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Repita na mama esquerda

O autoexame das mamas **NÃO** substitui consultas médicas periódicas e mamografias. Consulte sempre o seu médico.



DRA. ANA PAULA COSTA
Endocrinologia • Metabologia