

O AUTOEXAME

PREVENIR É UMA DAS MELHORES FORMAS DE LUTAR!

- 1 DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE:**
O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas.
- 2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO**
Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície 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 ensaboadada, 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.

AUTOEXAME:

Pode ser feito sempre que se sentir confortável, como no banho ou no momento da troca de roupa.

Não há necessidade de técnica ou período do mês específico.

ORIENTAÇÕES:

Buscar o serviço de saúde para investigação ao sinal de qualquer alteração.

Mulheres entre 50 e 69 anos devem fazer mamografia a cada dois anos.

PRESTE ATENÇÃO AOS SINTOMAS:

Nódulo fixo e geralmente indolor
Pele da mama avermelhada ou retraída
Alterações no mamilo
Nódulo nas axilas e/ou no pescoço
Saída de líquido anormal das mamas