

AutoExame

Quer saber como fazer o autoexame?

Lembre-se que 80% dos nódulos mamários são benignos e que apenas uma pequena percentagem de secreções está relacionada ao câncer.

Diante do espelho

Análise suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.

Com a ponta dos dedos, apalpe toda a mama de fora para dentro, em movimentos circulares.


Aperte delicadamente os mamilos e verifique se há caroços ou se está saindo secreção.



O que procurar?

Qualquer alteração como: nódulos, pele avermelhada, retraída e parecida com casca de laranja, alterações e saída de secreção dos mamilos.

Frente a qualquer sinais de alterações, procure um mastologista. O autoexame não substitui o acompanhamento médico regular!



Faça o autoexame!

QUANTO ANTES
MELHOR

Outubro Rosa

sua**marca**

Olhe, toque, sinta.

Faça o autoexame!

