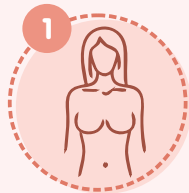


## Faça o autoexame regularmente:

EM FRENTE AO ESPELHO



Observe o bico dos seios, a superfície e contorno das mamas.



Levante os braços, observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

NO BANHO



Coloque o braço direito atrás da cabeça e apalpe a mama direita. Repita o movimento do outro lado.



Faça movimentos circulares horários e anti-horários nas mamas.

DEITADA



Com a mão direita apalpe a mama esquerda em movimentos circulares.



Com a mão esquerda apalpe a mama direita em movimentos circulares.



O autoexame da mama é uma prática de conhecimento do corpo que não substitui o acompanhamento e diagnóstico médico. Em caso de alterações procure seu médico para realizar os exames clínicos.