

Faça seu
Autoexame

Altenburg
bem dormir | bem viver

Faça o auto exame **uma semana** após a menstruação, seguindo as instruções deste cartão. Após a **menopausa** examine as mamas no primeiro dia do mês.

No Banho



Levante o braço. Com os dedos esticados, toque cada parte do seio suavemente, procurando sentir caroços ou nódulos.

Use a mão direita para examinar o seio esquerdo e vice versa.

Com os braços levantados, procure por alterações de tamanho, forma e contorno em cada seio, observando a existência de rugosidades, entradas ou mudanças na textura da pele.

Aperte os mamilos suavemente procurando secreções.

Diante do Espelho



Coloque a mão direita atrás da cabeça. Com a mão esquerda e os dedos indicador e médio esticados, pressione suavemente a mama direita com movimentos circulares que vão desde a periferia até o mamilo.

Repita o movimento no seio esquerdo.

Deitada



De Pé



Pressione levemente o mamilo entre o polegar e o indicador, para verificar a ocorrência de secreções.

Use o mesmo movimento circular para examinar as axilas.

Encontrando alteração de qualquer natureza, procure um médico. Quanto mais cedo o câncer de mama for detectado, maiores as chances de se alcançar a cura.