

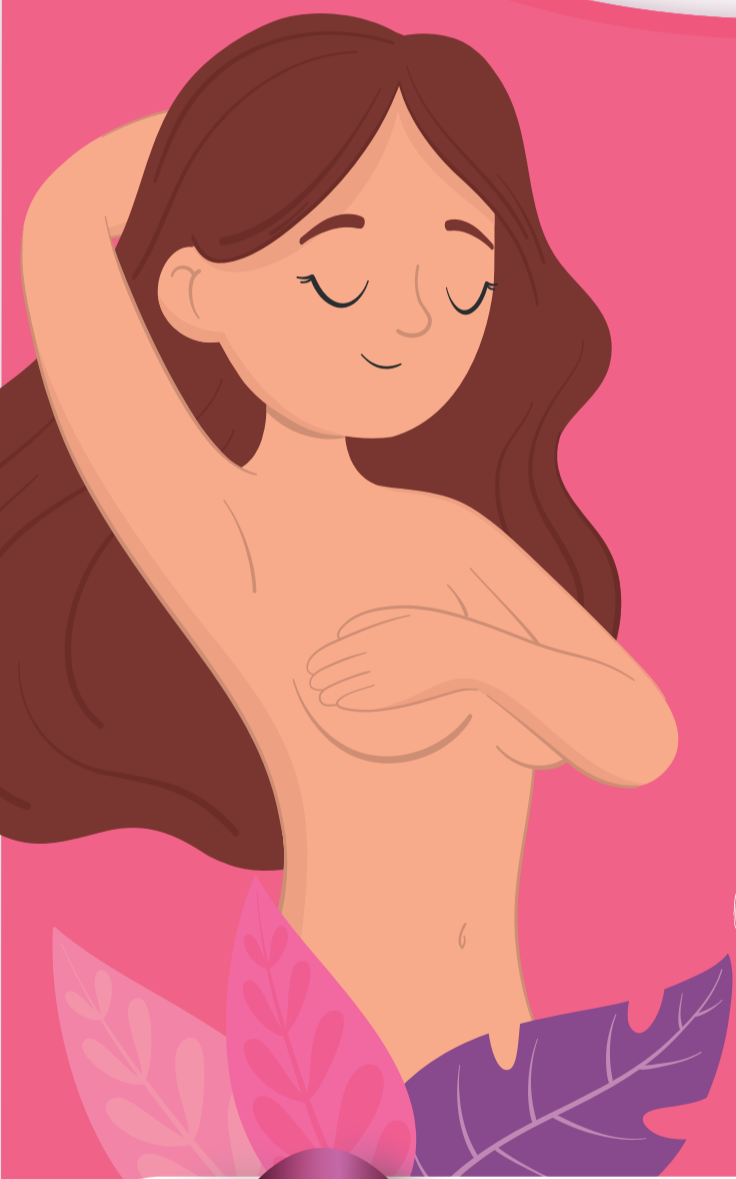


OUTUBRO Rosa

— MÊS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO CÂNCER DE MAMA —

O AUTOEXAME

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas



- 1** DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE:
O bico dos seios, superfície e o contorno das mamas.
- 2** AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO:
Levante os braços e observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3** DEITADA APALPE AS MAMAS:
Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 4** NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA:
Com a pele molhada ou ensaboadada eleve um braço e deslize os dedos suavemente sobre a mama estendendo até a axila. Faça o mesmo com o outro braço.

AGENDE SEU EXAME

MULHERES ACIMA DOS 40 ANOS

- Preventivo;
- Mamografia;
- Densitometria Ossea;

NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Documentos necessários:
RG, CPF e Cartão do SUS.

TOQUE
SINTA
CUIDE

SECRETARIA MUNICIPAL DA
SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL

