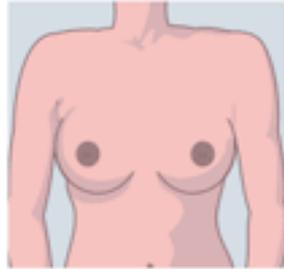




AUTO EXAME DE MAMA

1 - Na frente do Espelho

Fique de frente para o espelho com os braços ao longo do corpo



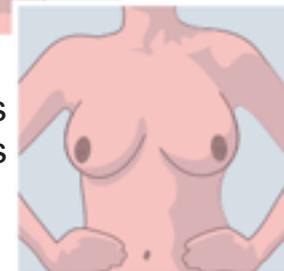
Olhe para suas mamas e procure por caroços, depressões, formas anormais ou quaisquer outras alterações de aparência

Com as mãos nos quadris e com seus músculos peitorais esticados procure por caroços ou alterações



 Outubro **Rosa** 2013
As melhores escolhas para uma vida melhor

Repita o procedimento com os braços elevados acima da cabeça.



2 - Deitada



Deite-se de barriga para cima em uma posição confortável e coloque um travesseiro embaixo de seu ombro esquerdo. Examine toda a sua mama com a mão direita.

Após, coloque o travesseiro embaixo do ombro direito e examine a sua mama com a mão esquerda.

Finalmente, incline-se e observe mais uma vez se há alterações nas suas mamas.



Mantenha os dedos esticados em cima de seu seio e pressione firmemente de modo delicado, médio e forte, em movimentos circulares menores e maiores

3 - No Chuveiro

Ao tomar banho, verifique se há caroços ou endurecimento em suas mamas e axilas. Se as mãos estiverem ensaboadas deslizarão mais facilmente sobre a pele molhada. Examine suas mamas usando o mesmo procedimento que na posição deitada.

