#outubrorosa

5 MOTIVOS PARA FAZER O AUTOEXAME HOJE MESMO:

1. NÃO DÓI
2. É FÁCIL
3. É RÁPIDO
4. É DE GRAÇA
5. PODE SALVAR SUA VIDA

Cultive o autocuidado

FCDL Santa Catarina CDL SPC BRASIL

FL-0058-21_Outubro_Rosa_Cartaz_A4.indd 1 30/09/2021 09:41

Cultive o autocuidado

CONHEÇA SEU CORPO E REDUZA RISCOS: O AUTOEXAME PODE SALVAR SUA VIDA.

Siga as seguintes instruções para o autoexame das mamas:

Em frente ao espelho
- Posicione-se em frente ao espelho;
- Observe os dois seios, primeiramente com os braços caídos;
- Coloque as mãos na cintura fazendo força;
- Coloque-as atrás da cabeça e observe o tamanho, posição e forma do mamilo;
- Pressione levemente o mamilo e veja se há saída de secreção.

Em pé (pode ser durante o banho)
- Levante seu braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça;
- Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda;
- Divida o seio em faixas e analise devagar cada uma dessas faixas. Use a polpa dos dedos e não as pontas ou unhas;
- Sinta a mama;
- Faça movimentos circulares, de cima para baixo;
- Repita os movimentos na outra mama.

Deitada
- Coloque uma toalha dobrada sob o ombro direito para examinar a mama direita;
- Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão;
- Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente);
- Depois apalpe as axilas;
- Inverta o procedimento para a mama esquerda.
- Caso sinta algum nódulo ou mudança na textura ou tamanho, procure um médico ginecologista.
- Ele realizará o exame clínico de mama e poderá solicitar a mamografia.

FCDL Santa Catarina CDL SPC BRASIL

Uma campanha CDL e SPC em apoio ao **Outubro Rosa**.

FL-0058-21_Outubro_Rosa_Cartaz_A4.indd 2 30/09/2021 09:41