



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna



Prevenir é se amar!

Faça o Autoexame

1 De pé em frente ao espelho observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas;

2 Ainda de pé, levante os braços, observe se o movimento altere o contorno e a superfície das mamas.

3 Deitada, apalpe a mama esquerda com a mão direita, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

4 Deitada, apalpe a mama direita com a mão esquerda, em movimentos circulares pressionando levemente com a ponta dos dedos.

2199445-1445

@aureavigna