

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; o contorno das mamas.

2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

3 DEITADA COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suave, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COOM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

@aureavigna
2199445-1445

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; o contorno das mamas.

2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

3 DEITADA COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suave, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COOM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

@aureavigna
2199445-1445

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; o contorno das mamas.

2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

3 DEITADA COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suave, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COOM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

@aureavigna
2199445-1445

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; o contorno das mamas.

2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

3 DEITADA COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suave, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COOM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

@aureavigna
2199445-1445

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; o contorno das mamas.

2 AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

3 DEITADA COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suave, apertando levemente com a ponta dos dedos.

4 DEITADA, COOM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

5 NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadas, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

@aureavigna
2199445-1445