



# Autoexame em **4 PASSOS**

## **1 EM FRENTE AO ESPELHO:**

Veja se tem alguma diferença na aparência dos seios, como caroços, relevos, etc. Faça isso em diversas posições: Braços levantados, abaixados e mãos na cintura.



## **2 DEITADA:**

Sinta seus seios, procure por caroços. Movimentos de rotação com os dedos facilitam o autoexame.



## **3 NO BANHO:**

Com a pele molhada e ensaboada a mão desliza mais fácil. Por isso é um ótimo lugar para fazer o seu autoexame.



## **4 FREQUÊNCIA:**

Fazer 7 dias depois do início da menstruação; Se você já entrou na menopausa, marque um dia por mês para fazer o autoexame.





# OUTUBRO ROSA

*Se toque para a vida.  
Previna-se contra o Câncer de Mama*

**O Outubro Rosa é celebrado mundialmente como mês de alerta para o câncer de mama. Se toque para a sua saúde e faça o autoexame. Caso tenha mais de 40 anos, faça anualmente uma mamografia.**

## **A doença**

O câncer de mama ocorre quando as células deste órgão passam a se dividir e se reproduzir muito rápido e de forma desordenada. O câncer de mama normalmente não dói.

## **Incidência**

Segundo tipo mais frequente no mundo, o câncer de mama é o mais comum entre as mulheres, respondendo por 22% dos casos novos a cada ano. Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta faixa etária sua incidência cresce rápida e progressivamente.

## **Sintomas**

Nódulo, pele com aspecto em casca de laranja, alteração da textura e coloração da pele, retração do mamilo ou secreção sanguinolenta no mamilo são alguns sintomas que devem ser avaliados.