

ESTÁ NA HORA DE SE
PREVENIR.

**Examine
suas mamas.**

Todos precisam se cuidar.

Está na hora de você
e/ou das mulheres da sua
família **se protegerem.**



FAÇA O AUTOEXAME.

EM FRENTE AO ESPELHO:

- Primeiramente observe as duas mamas com os braços abaixados.
- Coloque as mãos na cintura e faça força.
- Coloque as mãos atrás da cabeça e observe o tamanho, a posição e a forma dos mamilos.
- Pressione levemente os mamilos e veja se sai alguma secreção.

DURANTE O BANHO:

- Erga seu braço esquerdo e posicione-o sobre a cabeça.
- Com a mão direita esticada, examine a mama esquerda.
- Divida a mama em faixas e analise devagar cada uma delas. Use a ponta dos dedos, e não a ponta das unhas.
- Faça movimentos circulares de cima para baixo, sentindo todas as partes da mama.
- Repita o procedimento na outra mama.

