

Outubro ROSA Prevenir é se amar

Faça o autoexame



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



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



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



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

