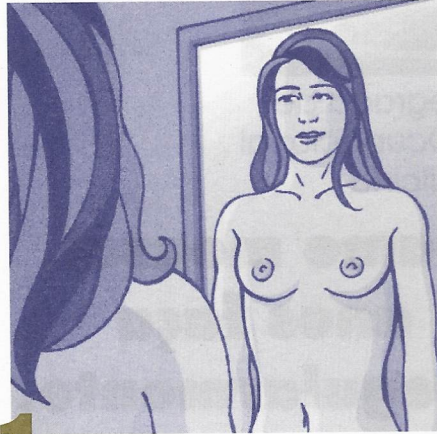
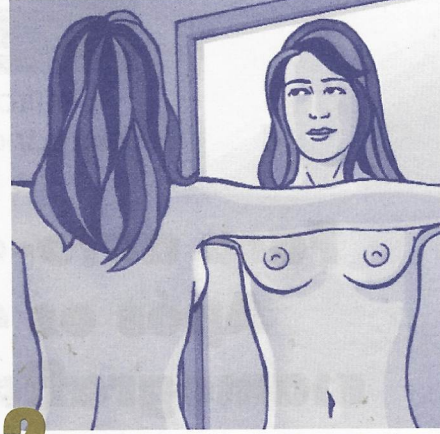


Como fazer o auto-exame:



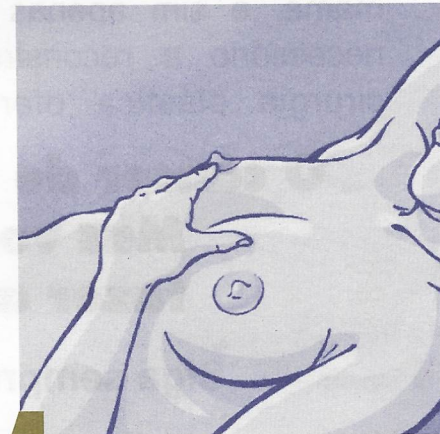
1 Em pé, em frente ao espelho. Observe os bicos dos seios, a superfície e o contorno das mamas.



2 Em pé, em frente ao espelho, levante os braços. Observe se com o movimento aparecem alterações de contorno e de superfície das mamas.



3 Deitada, a mão direita apalpa a mama esquerda. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.



4 Deitada, a mão esquerda apalpa a mama direita. Repita deste lado movimentos circulares, apertando levemente com as pontas dos dedos.

.....
AS MULHERES QUE MENSTRUAM DEVEM FAZER O EXAME DE PREFERÊNCIA NA SEMANA SEGUINTE À MENSTRUÇÃO. SE ENCONTRAR UM CAROÇO OU QUALQUER ALTERAÇÃO, PROCURE IMEDIATAMENTE UM MÉDICO.