



# Auto Exame

Rede Feminina de Combate ao Câncer – São Caetano do Sul

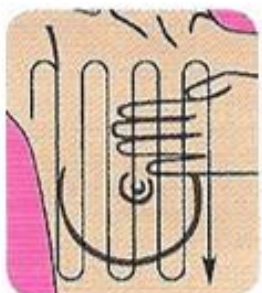


## Passo 1 – Toque: deitada

Procure por alterações:



- Deite-se com as costas para baixo e coloque um travesseiro embaixo do seu ombro direito para examinar a mama direita.
- Use a parte de baixo da ponta dos seus 3 dedos do meio da sua mão esquerda para examinar a mama direita. Pressione de forma leve, média e forte, em círculos, sem tirar os dedos do contato com a pele. Siga um fluxo padrão para cima e para baixo.
- Além da mama, toque a região próxima ao ombro, pescoço e axila.
- Repita esses passos na mama esquerda



**Esses passos podem ser repetidos durante o banho com as mãos ensaboadas.**

## Passo 2 – Observação: em frente ao espelho

Procure por alterações, nas seguintes posições:

- Mantendo os braços junto ao corpo.
- Segurando os braços sobre a cabeça.
- Pressionando o quadril com as mãos, fazendo força com os músculos do peito.
- Inclinando-se um pouco para frente com as mãos no quadril.



**Após o Auto Exame, se observado alterações procure um mastologista de confiança.**