

## CARTÃO DE AUTO-EXAME



Faça o auto-exame uma semana após a menstruação, seguindo as instruções deste cartão. Após a menopausa, examine as mamas no primeiro dia do mês.

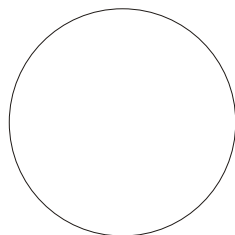
### No Banho

Levante um braço. Com os dedos esticados, toque cada parte do seio suavemente, procurando sentir caroços ou nódulos. Use sua mão direita para examinar o seio esquerdo e a mão esquerda para examinar o seio direito.

### Diante do espelho

Com os braços levantados, procure cuidadosamente por alterações de tamanho, forma e contorno em cada seio, observando a existência de rugosidades, entradas ou mudanças na textura da pele. Aperte os mamilos suavemente procurando secreções.





## Deitada

Coloque a mão direita atrás da cabeça. Com a mão esquerda e os dedos indicador e médio esticados, pressione suavemente a mama direita com movimentos circulares que vão desde a periferia até o mamilo. Usando a mão direita, repita o movimento no seio esquerdo.



## De pé

Pressione levemente o mamilo entre o polegar e o indicador, para verificar a ocorrência de secreções. Use o mesmo movimento circular para examinar as axilas. Encontrando alterações de qualquer natureza, procure imediatamente um médico. Quanto mais cedo o câncer de mama for detectado, maiores as chances de se alcançar a cura.

O auto exame não substitui os exames periódicos que você deve fazer com um médico especialista.



**O Centro de diagnóstico da Mulher**

Central de Atendimento: (21) 2266-8000

[www.cepem.med.br](http://www.cepem.med.br)

Barra - Botafogo- Centro.