



CAMPANHA OUTUBRO ROSA CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Sinspmar apoia esta causa!

Você sabia:

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil. Mulheres a partir dos 50 anos, são mais propensas a desenvolver a doença. A principal manifestação da doença é o nódulo, fixo e geralmente indolor. O diagnóstico precoce é fundamental no tratamento contra qualquer tipo de câncer.

A realização anual da mamografia para mulheres a partir de 40 anos é importante para que o câncer seja diagnosticado precocemente.

FAÇA O AUTOEXAME E PREVINA-SE



- 1** DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE: O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas.
- 2** AINDA EM PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços. Observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.
- 3** DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 4** DEITADA, COM A MÃO ESQUERDA, APALPE A MAMA DIREITA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.
- 5** NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. Com a pele molhada ou ensaboadada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.