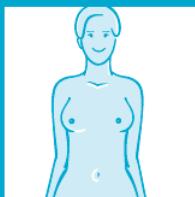
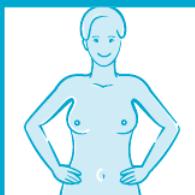


## AUTOEXAME DA MAMA 1<sup>a</sup> ETAPA



### OBSERVE

- Relaxada observe os seios ao espelho, primeiro com os braços para baixo e depois para cima.



- Procure alterações no contorno da mama, zonas de endurecimento, "inchaços", "caroços", "covinhas" na pele, mudanças de cor na pele e mamilo.



### SINTA

- Deverá aprender a sentir durante o duche com o peito ensaboados.
- Teste a sua auto observação utilizando a polpa dos dedos.

Saiba mais:

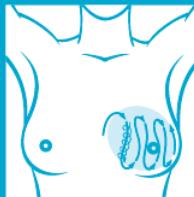
INF.0775.03  
**App My CUF**  
 [cuf.pt](http://cuf.pt)  [cuf](https://www.facebook.com/cuf)  [cuf.pt](https://www.instagram.com/cuf)

## UNIDADE DA MAMA

  
**CUF**  
Oncologia

## AUTOEXAME DA MAMA 2<sup>a</sup> ETAPA

Siga uma ou várias direções



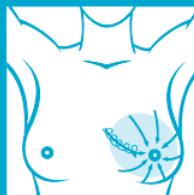
### MÉTODO LINHAS VERTICais

- Comece por um lado da mama e passe os dedos de baixo para cima e de cima para baixo, até chegar ao outro lado da mama.



### MÉTODO CÍRCULOS CONCÉNTRICOS

- Comece da parte de cima da mama e faça círculos no sentido dos ponteiros do relógio, aproximando-se progressivamente do centro.



### MÉTODO DO RELÓGIO

- Divida a mama em seis segmentos imaginários. Comece a partir da parte de cima da mama (12 horas) e desça até ao mamilo, fazendo pequenos movimentos circulares. De seguida, ponha os dedos nas 2 horas e repita a mesma operação. Continue até ter visto os seis segmentos.

Fundamental é encontrar o seu método, abrangendo toda a área mamária. Se notar alguma diferença consulte o seu médico.