

Como fazer o *autoexame*



No espelho

Em frente ao espelho observe o bico, a superfície e o contorno dos seios. Levante os braços e veja se isso altera o contorno e/ou superfície.



Deitada

Apalpe a mamadireita com a mão esquerda. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos. Faça o mesmo com a mama esquerda.



No banho

Com a pele ensaboada, levante o braço esquerdo e deslize os dedos da mão direita suavemente sobre a mama esquerda estendendo ate a axila. Faça o mesmo na mama direita.



A Clínica de Saúde da Família Padre Antônio Resende de Souza, convida todas as mulheres para participar das ações em alusão ao Outubro Rosa.



21 de outubro de 2025



A partir das 08h



UBS Pe. Antônio Resende de Souza.

Cuidar de você é um ato de amor!



OU TU BRO *rosa*



Seu toque é amor, cuidado e prevenção!

Malhador
meu
amor

SECRETARIA
MUNICIPAL
Saúde

A prevenção está em suas mãos!



Faça o autoexame regularmente

Conhecer o seu corpo é o primeiro passo. Reserve um momento do mês para fazer o autoexame. Qualquer alteração, por menor que seja, procure um médico.



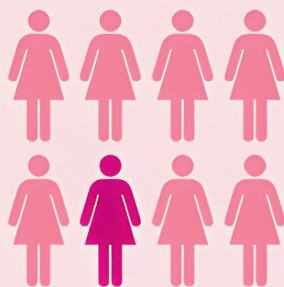
Agende sua mamografia

Mulheres a partir dos 40 anos devem realizar a mamografia anualmente. O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura em até 95%. Não deixe para depois!

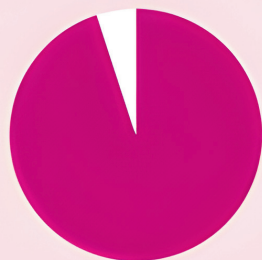


Compartilhe essa causa

Informe suas amigas, familiares e colegas de trabalho. A conscientização é uma corrente que salva vidas. Juntos, podemos vencer o câncer de mama!



1 em cada 8 mulheres são diagnosticadas



Um diagnóstico precoce possui **95% de chance de cura**

Previna-se!

Sinais de alerta



- 1** Alteração na assimetria da mama
- 2** Alteração na cor do mamilo
- 3** Desvio ou inversão do mamilo
- 4** Vermelhidão na mama ou no mamilo
- 5** Secreção transparente, rosada ou avermelhada

