

OUTUBRO ROSA

UM TOQUE DE AMOR!

MÊS DA PREVENÇÃO
DO CÂNCER DE MAMA!

APOIAMOS
ESSA
CAUSA!

Fique atenta aos sintomas:

80%

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao fazer o auto exame.

Um gesto simples pode salvar sua vida!

- 1** De pé em frente ao espelho observe:
O bico dos seios, superfícies e 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. Faça o mesmo do outro lado.
- 4** Apalpe as suas axilas na busca de nódulos.
Podem ser dolorosos ou não. Se encontra-los, procure atendimento.
- 5** No banho, com a pele molhada ou ensaboada, 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.

Faça o autoexame e divulgue esta cartilha para mais mulheres!

QUALITYPAK
FILME STRETCH E EMBALAGENS



www.qualitypak.com.br