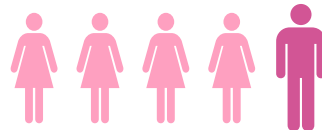


## Todas juntas por essa causa

O câncer de mama  
é mais comum  
entre as mulheres



apenas 1% dos casos  
são masculinos.

### 1 Informação

O câncer de mama é o tipo mais frequente entre as mulheres, mas ele pode ser diagnosticado precocemente.



como realizar o AUTO EXAME

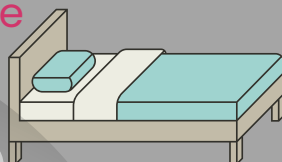
#### Na frente do espelho

Com os braços ao lado do corpo, procure por qualquer alteração nas mamas. Repita o procedimento com os braços elevados acima da cabeça, com as mãos nos quadris e com o corpo inclinado para a frente.



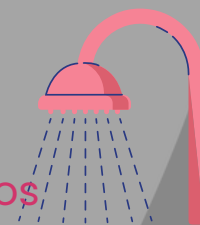
### 2 Conscientização

O diagnóstico precoce permite que o tratamento seja feito rapidamente, impedindo que a doença se espalhe, e assim, aumentando as chances de cura.



**Deitada** De barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo do ombro esquerdo e com a mão direita examine a mama esquerda. Repita o procedimento do lado direito.

**No chuveiro** Ao tomar banho, com os dedos ensaboados, examine as mamas e axilas, usando os mesmos movimentos que na posição deitada.



### 3 Prevenção

**Faça o autoexame! Não há uma técnica específica, basta ficar atenta, e ao sinal de qualquer alteração anormal, procure um profissional da saúde.**



#### Você sabia?

Com o tratamento correto e nos primeiros estágios, as chances de cura podem chegar a 95%.