



# Outubro Rosa

#Umtoquemudatudo

## APRENDA A FAZER O **AUTOEXAME DA MAMA**



**1**

Observar com os braços caídos



**2**

Observar com os braços levantados



**3**

Observar com as mãos na cintura



**4**

Movimentos de como fazer o autoexame



**5**

Verifique se alguma secreção sai dos mamilos

**Procure uma unidade de saúde. Previna-se!**