

K-pop
Sugar

OUTUBRO ROSA



FIQUE ATENTA AOS SINTOMAS:

80%

Aproximadamente 80% dos tumores são descobertos pela própria mulher ao apalpar suas mamas

1

NO ESPELHO:

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios

2

NO BANHO:

Com um braço erguido colocado para trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por ultimo pressione os mamilos e verifique se expellem algum liquido de coloração vermelha ou anormal

3

DEITADA:

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atenta a engrossamento de tecido e pequenas protuberancias.

Fonte: Instituto
Nacional de Câncer

[@kpopsugar.doceria](https://www.instagram.com/kpopsugar.doceria)

