



GRUPO DE APOIO AMIGAS DO PEITO

Quem Somos?

Mulheres que já tiveram o diagnóstico de câncer de mama e estão ou estiveram em tratamento.

Quando?

Nossos encontros são realizados na segunda quarta-feira do mês, das 13h30 às 15h30.

Onde?

No Auditório do Hospital Unimed Vale do Caí, (4º andar do Prédio Administrativo). Rua João Corrêa, 880 – entrada dos funcionários.

Nossos Objetivos:

- Trocar experiências e realizar atividades motivadoras para a prevenção do câncer de mama.
- Enfrentar e superar a doença com o apoio mútuo, o acompanhamento psicológico e a orientação de diversos profissionais da saúde.
- Promover a divulgação e conscientização junto à comunidade sobre a importância da prevenção e detecção precoce do câncer de mama.

O Grupo está aberto à comunidade! Não é necessário ter plano de saúde.
Mais informações: (51) 3649-8960 | ais@unimedvaledocai.com.br

Curta nossa página no Facebook: Amigas do Peito Unimed Vale do Caí



AIS
Atenção Integral à Saúde

Unimed
Vale do Caí/RS

ANS - nº 313211

O AUTOEXAME



DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO OBSERVE:

O bico dos seios; superfície; o contorno das mamas.

AINDA DE PÉ EM FRENTE AO ESPELHO. Levante os braços e observe se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

DEITADA, COM A MÃO DIREITA, APALPE A MAMA ESQUERDA. Faça movimentos circulares suaves, apertando levemente com a ponta dos dedos.

NO BANHO, COM A PELE ENSABOADA. 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.

Fique Alerta!



Alterações nos mamilos



Ferida na mama



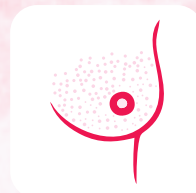
Nódulos aparentes



Vermelhidão e inchaço



Secreção escura



Pele enrugada

INDISPENSÁVEL A CONSULTA MÉDICA ANUAL BEM COMO OS EXAMES COMPLEMENTARES! PROCURE SEU MÉDICO!