



Calendário Mensal do Autoexame Mamário

Mês:

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO

Como utilizar este calendário

A autoavaliação mamária auxilia na detecção de alterações, à medida que se ganha familiaridade com o próprio corpo ao longo do tempo.

Não substitui a mamografia nem os exames médicos, mas contribui para a vigilância entre consultas.

Quando fazer o autoexame

Tenho menstruação → 3–5 dias após o fim da menstruação

Não tenho menstruação → No mesmo dia todos os meses

O meu dia de autoexame é:

Ativa um lembrete. A consistência é mais importante do que a perfeição.

Notas Mensais

Alguma novidade ou alteração? Sim Não

Se sim, o que notou?

Em que mama? Esquerda Direita Ambas