

# PASSO A PASSO DO AUTOEXAME DA PELE EM 6 ETAPAS

## MONITORE SUA PELE

Observe sinais e pintas, manchas, feridas, verrugas e siga as regras do ABCDE.



**1. EM FRENTE A UM ESPELHO, COM OS BRAÇOS LEVANTADOS, EXAMINE SEU CORPO DE FRENTE, DE COSTAS E OS LADOS DIREITO E ESQUERDO;**



**2. CUIDADOSAMENTE AS MÃOS, ANTEBRAÇOS, BRAÇOS E AXILAS;**



**3. AS PARTES DA FRENTE, DE TRÁS E DOS LADOS DAS PERNAS ALÉM DA REGIÃO GENITAL;**

**4. SENTADO, EXAMINE ATENTAMENTE A PLANTA E O PEITO DOS PÉS, ASSIM COMO OS ENTRE OS DEDOS;**



**5. COM O AUXÍLIO DE UM ESPELHO DE MÃO E DE UMA ESCOVA OU SECADOR, EXAMINE O COURO CABELUDO, PESCOÇO E ORELHAS;**



**6. AINDA COM AUXÍLIO DO ESPELHO DE MÃO, EXAMINE AS COSTAS E AS NÁDEGAS.**

CASO ENCONTRE UMA PINTA SUSPEITA, NÃO ESPERE, PROCURE IMEDIATAMENTE UM DERMATOLOGISTA