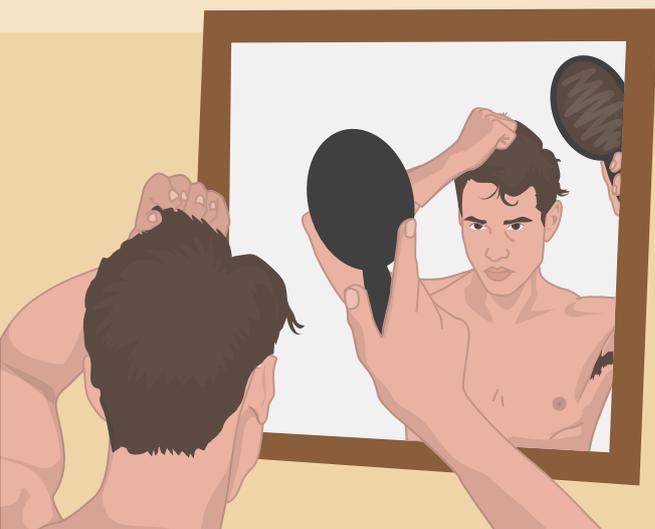
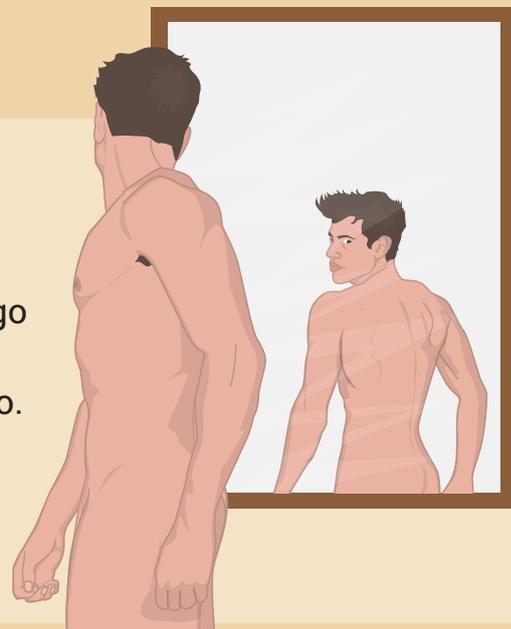




- 1 Despija-se completamente.
- 2 Verifique antebraços, palmas das mãos, espaço entre os dedos. Vire as mãos e analise o dorso.

- 3 De frente para o espelho, analise todo o corpo. Comece pelo rosto e pescoço, observando ao longo do tronco, e desça até a parte inferior das pernas.
- 4 Não esqueça de observar bem as laterais do corpo.
- 5 De costas para o espelho, analise as nádegas, coxas e a parte inferior das pernas.



- 6 Use um espelho de mão para analisar a parte superior das costas e o couro cabeludo.

- 7 Não esqueça dos pés! Sente-se na cadeira ou na cama. Analise o interior de cada uma das pernas e a planta dos pés.
- 8 Oriente o indivíduo para que esse momento seja o mais relaxante possível.

