

VIDA

SEM CÂNCER DE MAMA

*Faça o auto-exame
mensalmente*

UM TOQUE



MINISTÉRIO
DA SAÚDE



APOIO:



DISQUE SAÚDE
0800-611997

Como evitar o câncer de mama?

De forma bem simples: fazendo o auto-exame das mamas. O câncer tem cura desde que diagnosticado no início.

O que é o auto-exame das mamas?

É o exame das mamas efetuado pela própria mulher. É conhecendo suas mamas que você pode verificar qualquer alteração.

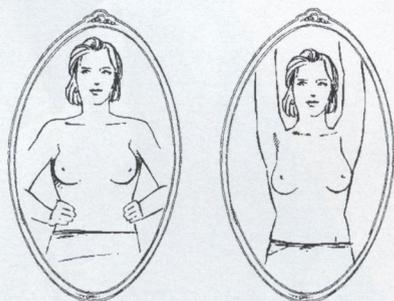
Quando fazer o auto-exame?

Faça o auto-exame uma vez por mês. A melhor época é após a menstruação. Se você não menstrua mais, o auto-exame deve ser feito em um mesmo dia de cada mês como, por exemplo, todo dia 15.

Como fazer o auto-exame?

► Diante do espelho

Levante e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato das mamas, como abaulamentos e retrações, ou alguma ferida ao redor do mamilo. secreções pelos mamilos.



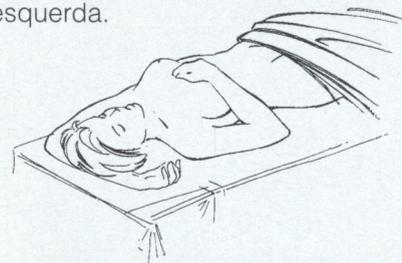
► Durante o banho

Com a pele ensaboada, levante 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. Observe se há caroços nas mamas ou nas axilas e secreções pelos mamilos.



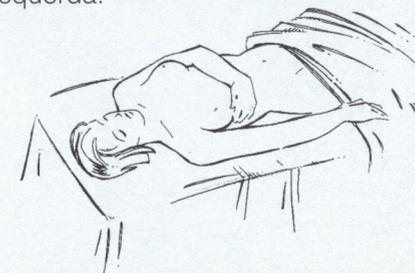
► Deitada - posição 1

Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita. esquerda.



► Deitada - posição 2

Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita. Inverta a posição e apalpe da mesma forma a parte externa da mama direita com os dedos da mão esquerda.



Verifique novamente se existem caroços nos seios ou axilas e secreções pelos mamilos.

O que fazer se observar alguma alteração?

Se você notar alguma mudança nos seios, procure imediatamente um serviço médico. Os ambulatórios, postos e centros de saúde pública devem ajudá-la. E caso o seu médico solicitar uma mamografia, exija o Selo de Qualificação no resultado do seu exame. Ele é a garantia de um exame confiável.

Lembre-se também que alguns hábitos saudáveis podem ajudá-la a evitar a doença. Uma alimentação equilibrada, evitando açúcares e gorduras, uma atividade física regular - como, por exemplo, uma caminhada diária - e não fumar são importantes para manter o bom funcionamento do organismo. Fazendo o auto-exame das mamas mensalmente e adotando um estilo de vida mais saudável, você estará se prevenindo contra o câncer de mama.