

CÂNCER DA MAMA

**QUANTO MAIS
CEDO FOR
DESCOBERTO,
MAIORES AS
CHANCES DE
CURA.**



**MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA**

COORDENAÇÃO DE PROGRAMAS DE CONTROLE DE CÂNCER/Pro-Onco
Avenida Venezuela nº 134 Bloco A - 9º andar
CEP 20081-160 Centro - Rio de Janeiro
Tels.: (021) 263-8565/263-6568 Fax: (021) 263-8297

AUTO-EXAME DAS MAMAS

**UM
TOQUE
DE
CARINHO**



**INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA**

O que é o auto-exame?

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

Quando fazer?

Faça o auto-exame uma vez por mês. A melhor época é logo após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o auto-exame deve ser feito num mesmo dia de cada mês, como por exemplo todo dia 15.

O que procurar?

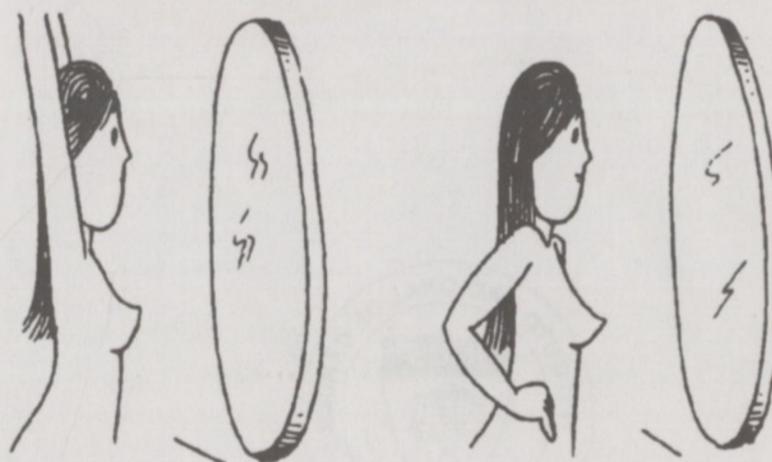
Diante do espelho:

- Deformações ou alterações no formato das mamas
- Abaulamentos ou retrações
- Ferida ao redor do mamilo

No banho ou deitada:

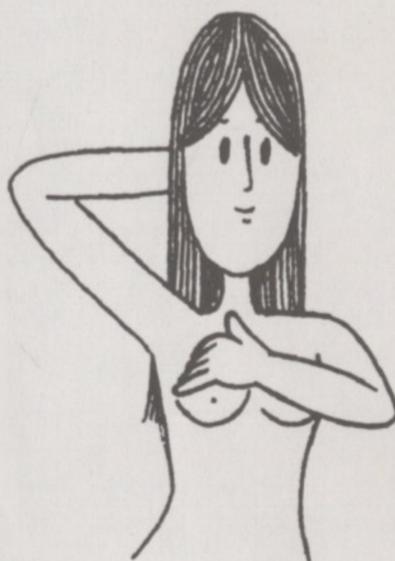
- Caroços nas mamas ou axilas
- Secreções pelos mamilos

Como examinar suas mamas?



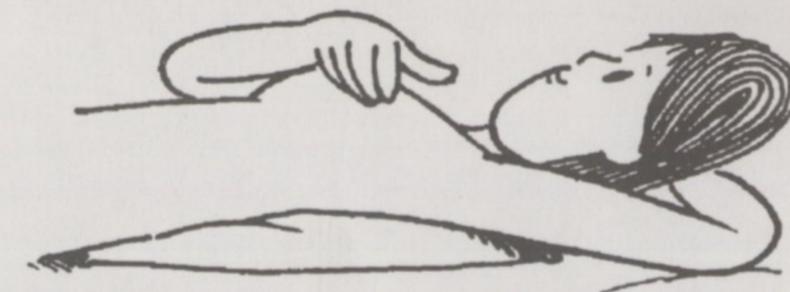
Diante do espelho:

Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.



Durante o banho:

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.



Deitada:

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.



Deitada:

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

ATENÇÃO:

Caso você encontre alguma das anormalidades citadas, lembre-se que é importante procurar um serviço médico: os ambulatórios, postos e centros de saúde pública podem ajudá-la. Quanto mais cedo melhor! Além disso, caso você, por qualquer motivo, procurar seu médico, peça-lhe para que examine também suas mamas.