

Faça o Autoexame da Mama Mensalmente

- O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum na mulher e corresponde à segunda causa de morte por cancro, entre as mulheres;
- A realização regular do autoexame da mama vai permitir conhecer as características das suas mamas e assim detetar precocemente qualquer alteração, que pode indiciar a existência de doença;
- Deve ser realizado a partir dos 18-20 anos, uma vez por mês, 1 semana após o período menstrual, altura em que as mamas estão menos tensas e mais fáceis de palpar;
- Se não é menstruada, escolha um dia fixo para fazer o auto-exame, por exemplo o 1º dia de cada mês.

Atenção:

Este exame não substitui a visita regular ao seu médico. Perante qualquer alteração, deve consultá-lo; ele saberá aconselhá-la e indicar-lhe os exames adequados.



Previna-se:

- Pratique exercício físico
- Mantenha uma dieta equilibrada
- Limite o consumo de álcool e tabaco
- Consulte o seu médico ginecologista 1 vez por ano

Liga Portuguesa Contra o Cancro

808 255 255 / 217 221 810

Linha SNS 24

808 24 24 24



Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama

30 de outubro

Guia de Prevenção e Autoexame da Mama Passo a Passo



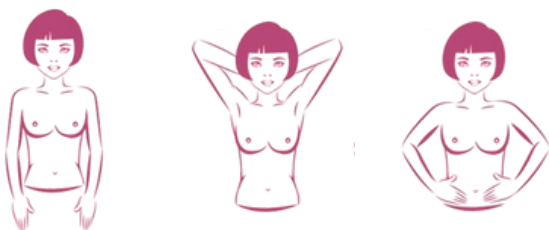
O Autoexame de Prevenção de Cancro da Mama – as 3 Fases

1. Observação em frente do espelho

Observe a simetria das duas mamas, primeiro com os braços caídos ao longo do corpo e procure alterações.

Com os braços levantados e as mãos atrás da cabeça (de modo a distender a pele da mama) vire-se de um lado para o outro inspecionando cuidadosamente a parte inferior da mama.

Por fim, com as mãos apoiadas nas ancas fazendo pressão sobre as mesmas, de modo a fletir os músculos do tórax e observar melhor a parte superior da mama.



Qualquer alteração no tamanho ou forma da mama deve ser valorizada: desde saliências, vermelhidão ou perda de líquido pelo mamilo!



2. Palpação de pé

De preferência durante o duche, com o corpo molhado e as mãos ensaboadas, levante um braço, coloque a mão atrás da cabeça e com a outra mão palpe a mama do lado do braço que está levantado.



Palpe em movimentos circulares de fora para dentro



Com as pontas dos dedos, tateie no sentido vertical



Palpe em linha reta de fora para dentro, em direção ao mamilo



Pressione o mamilo para verificar se liberta secreções

3. Palpação deitada

Coloque uma almofada debaixo do ombro do lado que vai palpar e, levantando o braço, coloque-o debaixo da cabeça. Palpe a mama segundo o mesmo método da palpação de pé

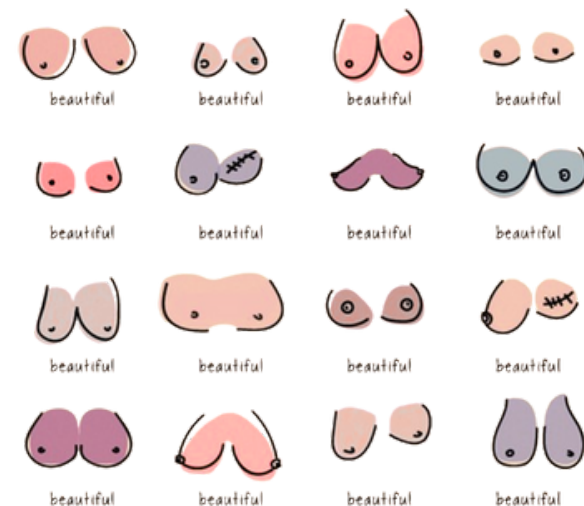


O autoexame deve ser realizado cuidadosamente, sem pressa, de forma a que toda a mama seja devidamente palpada e analisada.

Dê particular atenção ao quadrante superior externo, uma vez que nessa zona são mais frequentemente detetadas lesões.

Sabia?

O cancro da mama em homens é raro, mas acontece, sendo o sintoma mais comum o aparecimento de um nódulo indolor, muitas vezes atrás do mamilo.



Lembrete!

Cuide-se,
ame-se
e previna-se!