

## AUTOEXAME DA MAMA

### O QUE É O AUTOEXAME?

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

### QUANDO FAZER?

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

### O QUE PROCURAR?

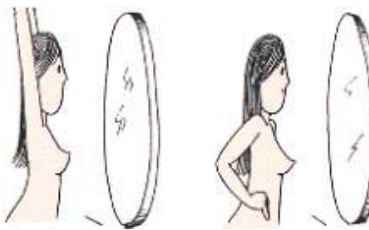
#### **Diante do espelho:**

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

#### **No banho ou deitada:**

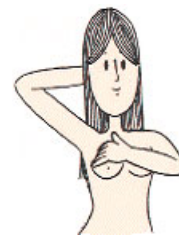
- Carochos nas mamas ou axilas
- Secreções pelos mamilos

### 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 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.



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, centros de saúde e clínicas podem ajudá-la. Quanto mais cedo, melhor!

Além disso, se por qualquer outro motivo você procurar seu médico ginecologista, peça-lhe que examine também suas mamas.

Fonte: INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER/MINISTÉRIO DA SAÚDE