

Dia Nacional da Prevenção do Cancro da Mama

30 de outubro

Saiba o que lhe vai no peito

Faça o autoexame mamário

Ao fazer o autoexame da mama pode:

- Contribuir para avaliar o seu estado de saúde
- Detetar alterações nas mamas, nos mamilos e nas axilas
- Ajudar a fazer um diagnóstico mais cedo
- Aumentar as hipóteses de cura
- Sentir-se mais segura

Como fazer?

O autoexame deve ser feito mensalmente, na semana a seguir à menstruação. Coloque uma das mãos atrás da cabeça e utilize a outra para palpar a mama do lado oposto. Depois execute os seguintes movimentos:



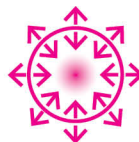
Vertical

A mão percorre toda a mama em movimentos para cima e para baixo



Espiral

Com movimentos concêntricos, a mão parte da periferia da mama até chegar ao mamilo



Quadrantes

Num movimento de vai-vém, a mão vai do mamilo até à periferia da mama e retorna ao mamilo

- No banho: o sabão facilita o deslizamento dos dedos e, consequentemente, a deteção de alterações na mama
- Deitada: para facilitar o autoexame, aplique um gel ou creme sobre as mamas
- Ao espelho: verifique se há diferenças no formato, tamanho, aparência das duas mamas e se surge corrimento ao pressionar os mamilos

Adaptado de: www.spsenologia.pt



Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

<http://lasaude.sras.gov-madeira.pt>