

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?

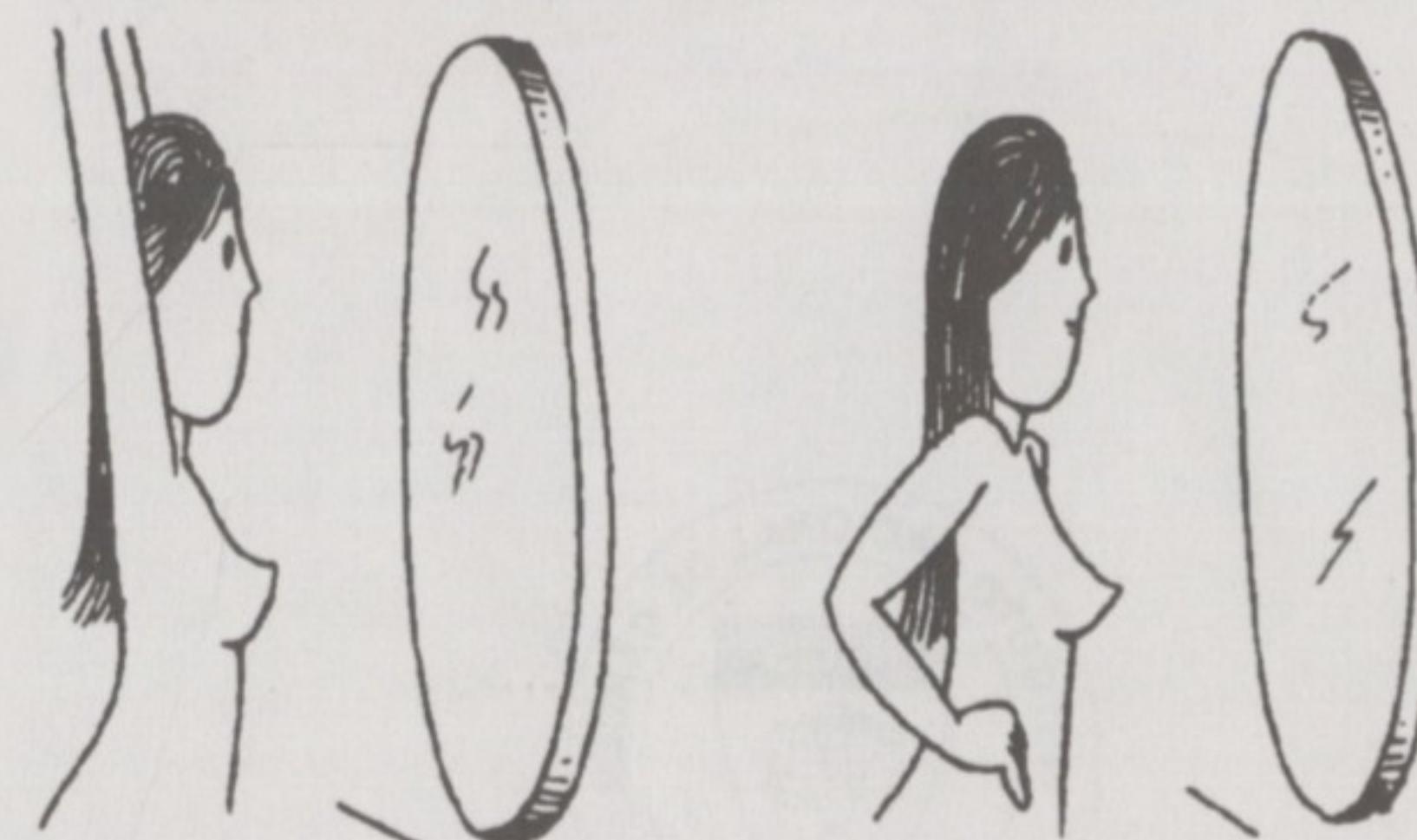
Diante do espelho:

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

No banho ou deitada:

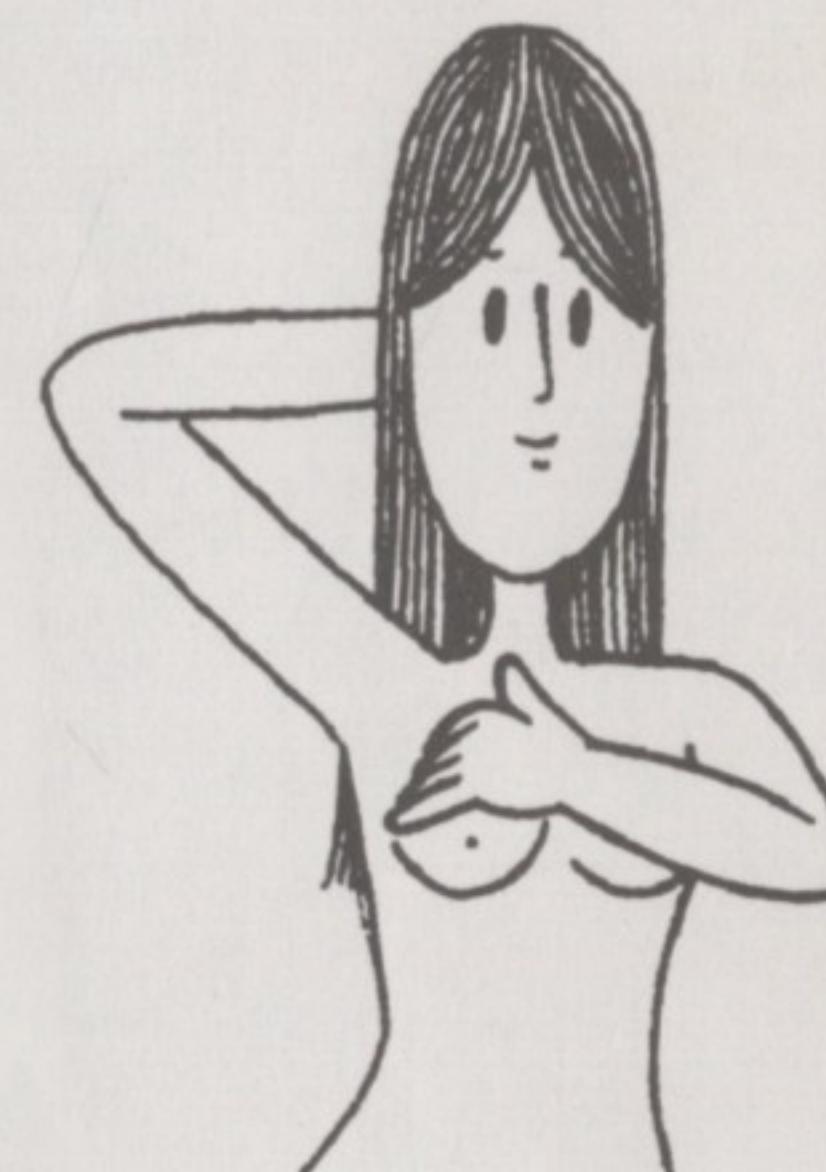
- Caroços nas mamas ou axilas
- Secreções pelos mamilos

Como examinar suas mamas?



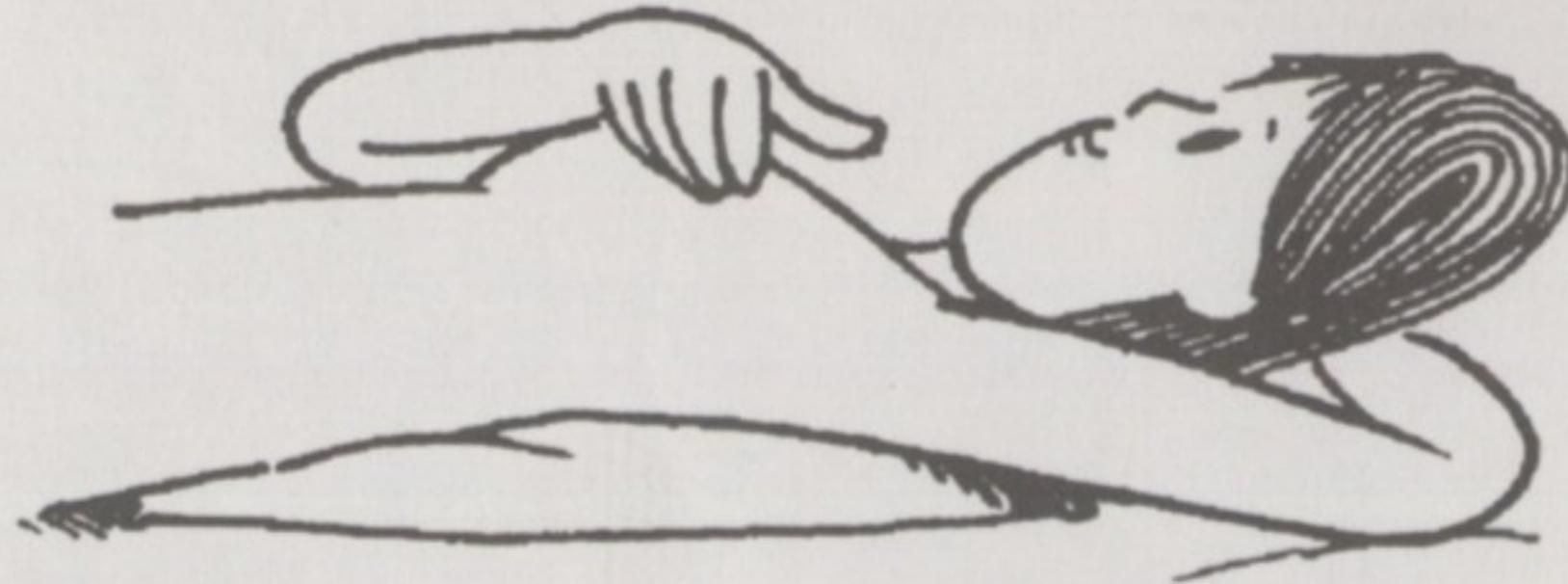
Diante do espelho:

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.