

Faça o auto-exame da mama

Cuide-se!

Não tenha medo de se examinar.

Faça com que o auto-exame seja uma rotina na sua vida, afinal o cuidado com a saúde é um grande acto de amor, de valorização e respeito para o seu corpo, a sua saúde e a sua própria vida.

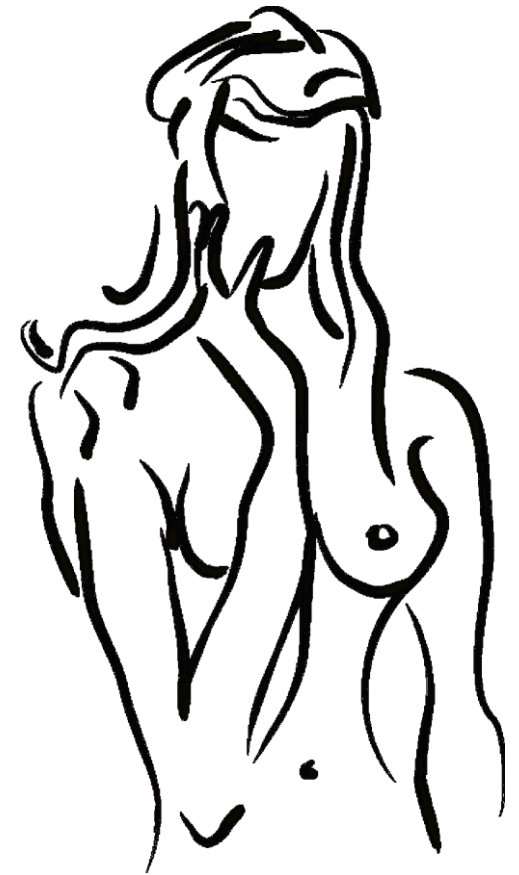


Contactos:

Telf.: 255712328/9

Email: usfsaomartinho@cspenafiel.min-saude.pt

Auto-exame da Mama



Auto-Exame da Mama

Aprenda a observar e palpar a mama. Faça o auto-exame de preferência após a menstruação, e se notar alguma alteração procure o seu Médico ou Enfermeiro de Família

O Cancro da mama pode ter cura, quando diagnosticado numa fase inicial. Faça o auto-exame da mama regularmente. O exame deve ser feito com método e realizado em 3 fases.

1ª - Observação em frente do espelho

- Coloque-se em frente ao espelho e olhe atentamente para as suas mamas.

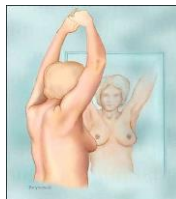


- Observe as formas, a cor e a textura da pele.

- De seguida, levante os braços e observe se ocorre alguma alteração.

- Coloque novamente as mãos na cintura e examine as mamas.

- Procure por protuberâncias, diferenças em tamanho e formato e inchaço ou ondulações na pele.



- É normal as mamas não serem exactamente iguais.

2ª - Palpação deitada

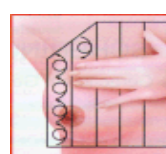
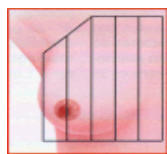


- Deite-se e com uma das mãos examine a mama contrária.

- Não faça o movimento de pegar mas sim de sentir a mama.

- Com os dedos esticados, trabalhe na direcção circular ou em espiral, começando do mamilo e movendo para fora.

- Repita o movimento na outra mama.

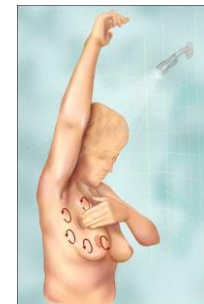


3ª Palpação durante o banho

- Durante o banho examine também as mamas até às axilas com movimento de sentir as mamas.

- No fim do banho aperte os seus mamilos e veja se sai algum liquido.

- Com os dedos esticados, mova-os procurando por protuberâncias, caroços duros e verifique a espessura da pele.



Factores de risco para cancro da mama

- Idade (menos comum antes da menopausa);

- Antecedentes familiares;

- Menarca (primeira menstruação) antes dos 12 anos e Menopausa depois dos 54 anos;

- Mulheres nulíparas;

- Primeira gravidez depois dos 31 anos;

- Mães que nunca amamentaram;

- Obesidade após a menopausa;

- Inactividade física.