

Em 5 Minutos...

## FAÇA O AUTO EXAME DA MAMA

### MENSALMENTE

- ⇒ **Após o Período Menstrual** (Entre o 3º e o 5º dia)
- ⇒ **Na Menopausa, escolha um dia** (por exemplo: o 1º dia de cada mês)

**O Cancro da Mama** é dos tumores malignos que mais afecta a mulher. Apesar de ser mais comum no sexo feminino, também existe no sexo masculino

#### Alguns factores de risco:

- ⇒ Ser Mulher
- ⇒ Idade (aumento do risco com a idade 40-60)
- ⇒ Factores Genéticos
- ⇒ Antecedentes familiares (o risco aumenta com a proximidade familiar e com a patologia mamária)
- ⇒ História de doença mamária prévia

**NÃO SE ESQUEÇA QUE...**

**A INFORMAÇÃO É O 1º PASSO PARA SE CONHECER MELHOR**

#### AO FAZER O AUTO EXAME DA MAMA, **PODE**:

- ⇒ AVALIAR MELHOR O SEU ESTADO DE SAÚDE
- ⇒ ESTAR MAIS ATENTA(O) PARA DETECTAR ALTERAÇÕES NAS MAMAS, MAMILOS E AXILAS
- ⇒ AJUDAR A FAZER UM DIAGNÓSTICO MAIS CEDO
- ⇒ AUMENTAR AS POSSIBILIDADES DE CURA
- ⇒ SENTIR-SE MAIS SEGURA(O)

**Nota:** Se notar alguma alteração recorra ao seu médico



**Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama**

**APRENDA A FAZER O AUTO EXAME DA MAMA**

**AV. MARECHAL CRAVEIRO LOPES, Nº 1  
(COLÉGIO DAS DOROTEIAS)  
1749-012 LISBOA**

**[www.apamcm.org](http://www.apamcm.org)**

# AUTO-EXAME DA MAMA

## Passo 1. Observação

(DE PÉ, EM FRENTE AO ESPELHO)



- 1º - BRAÇOS LEVANTADOS
- 2º - BRAÇOS AO LONGO DO CORPO
- 3º - DE PERFIL

## O que observar?

- Mamas
- Mamilo



## O que devemos observar no Mamilo e na Mama?

- ⇒ TAMANHO
- ⇒ FORMA
- ⇒ COR
- ⇒ EXISTÊNCIA DE CROSTAS
- ⇒ CORRIMENTO
- ⇒ ECZEMAS

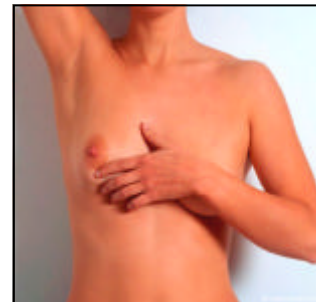


## Passo 2. Palpação

- 1º - DEITADA COM UMA ALMOFADA DEBAIXO DO OMBRO
- 2º - NO DUCHE / BANHO

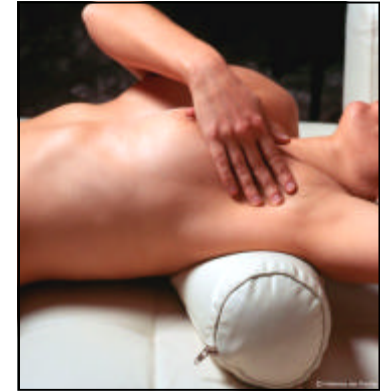
## Como devemos palpar?

- ⇒ A **Mama** ESQUERDA, COM A MÃO DIREITA E VICE-VERSA, EM PEQUENOS MOVIMENTOS CIRCULARES



## Na Axila,

AO PALPAR VERIFIQUE A EXISTÊNCIA DE GÂNGLIOS (CAROÇOS), EM AMBOS OS LADOS.



## ALTERAÇÕES MAIS FREQUENTES:

- ⇒ DA MAMA (NÓDULO, INCHAÇO, ESPESAMENTO, VOLUME E FORMA, DOR)
- ⇒ DO MAMILO (TAMANHO, FORMA, COR, CORRIMENTO)
- ⇒ DA PELE (RETRACÇÃO, DEPRESSÃO, TEXTURA CASCA DE LARANJA)

Caso, ainda, se encontre com dúvidas contacte a Associação e solicite um atendimento personalizado

Tel. 21 7585648