

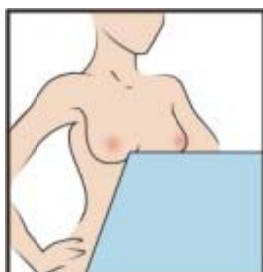
## AUTOEXAME DAS MAMAS

**Lembre-se de que 80% dos nódulos mamários são benignos e apenas uma pequena porcentagem de secreções está relacionada ao câncer.**



### 1. No chuveiro

Examine suas mamas durante o banho, pois as mãos escorregam mais facilmente sobre a pele molhada. Com a mão aberta, coloque os dedos indicador, médio e anelar sobre a mama e deslize-os suavemente em movimentos circulares por toda a mama. Utilize a mão direita para examinar a mama esquerda e a mão esquerda para examinar a mama direita.



### 2. Diante do espelho

Inspecione suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo. Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se ocorre alguma mudança no contorno da pele das mamas ou no bico. Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando a mama.



### 3. Deitada

Deite-se de costas sobre um travesseiro ou almofada. Coloque a mão direita atrás da cabeça. Com os dedos da mão esquerda, pressione suavemente a pele da mama direita, com movimentos circulares, como no exame feito no chuveiro. Agora, repita com a mão direita o exame da mama esquerda.



4. Finalmente, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção. A observação de alterações cutâneas ou no bico do seio, de nódulos ou espessamentos, e de secreções mamárias não significa necessariamente a existência de câncer, mas deve motivá-la a procurar esclarecimentos com o mastologista.

### **O que procurar?**

- Carços (nódulos);
- Abaulamentos ou retrações da pele e do complexo aréolo-mamilar (bico do seio);
- Secreções mamilares existentes.

### **Orientações**

- O autoexame permite perceber alterações nas mamas. Frente a qualquer sinal de alarme, procure um mastologista (médico especialista em mamas).
- O autoexame deve ser realizado uma vez a cada mês, na semana seguinte ao término da menstruação. As mulheres que não menstruam devem fazer o autoexame no primeiro dia do mês.
- A mamografia é o único método de detecção precoce. Portanto, peça sempre orientações a um médico especialista.

### **Importante:**

- O autoexame das mamas não substitui a consulta de rotina que deve ser feita ao mastologista.

