

AUTO-EXAME DA MAMA

Em Portugal, anualmente são detetados cerca de 4500 novos casos de cancro da mama, e 1500 mulheres morrem com esta doença.

A despistagem do cancro da mama nas mulheres ajuda a detetar a doença numa fase precoce.

Ao contrário de outros órgãos, a mama é um órgão facilmente acessível, através de observação e/ou de palpação o que permite a deteção imediata de lesões nela existentes.

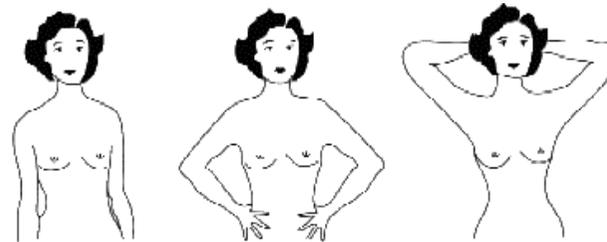
É a própria mulher que conhece a sua mama e como se modifica durante o ciclo menstrual. Por isso, na maior parte dos casos, são as próprias que o detetam, por vezes ainda com pequenas dimensões.

Como fazer o auto-exame da mama?

Deve ser feito em 3 fases:

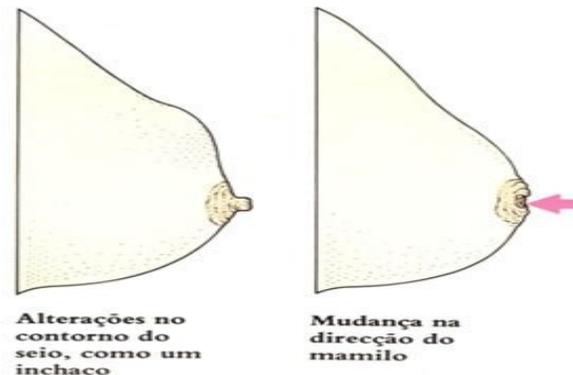
1ª FASE - OBSERVAÇÃO EM FRENTE DO ESPELHO

Observe os dois seios, primeiro com os braços caídos, depois com as mãos na cintura fazendo força nas mãos e, por fim, com elas atrás da cabeça.



O que procurar?

Qualquer alteração na superfície (depressão ou saliência) ou rugosidade é importante, conforme se pode ver nas figuras seguintes:



2ª FASE - PALPAÇÃO DE PÉ

De preferência durante o duche com o corpo molhado e as mãos ensaboadas, levante o braço esquerdo e ponha a mão atrás da cabeça. Com os dedos da mão direita estendidos faça a palpação da mama esquerda em pequenos movimentos circulares.

Não se esqueça de palpar também a axila.

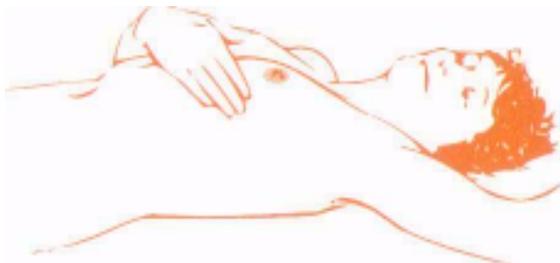


Repita os mesmos passos para a mama direita.

3ª FASE - PALPAÇÃO DEITADA

Com uma almofada debaixo do ombro esquerdo estenda o braço esquerdo por debaixo da cabeça.

Palpe o peito esquerdo com a mão direita, seguindo as instruções descritas na fase anterior, não esquecendo a axila.



Faça o mesmo para a mama direita, invertendo as posições.

Atenção:

Caso encontre alguma das anormalidades citadas, lembre-se que é importante procurar o seu médico, quanto mais cedo melhor!

Além disso nas consultas de rotina, peça ao seu médico assistente para que examine também as suas mamas.

Faça o auto-exame de preferência logo após a menstruação

Mas, lembre-se que o autoexame da mama não substitui a mamografia regular de rastreio.

USF Alves Martins

232419941/ 969081303/ 914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022

ARS Centro
ACES Dão Lafões



Cancro da mama
Prevenir é preciso

