

Como se faz o autoexame da mama?

O autoexame da mama deve ser feito a partir dos 20 anos e no terceiro ou quinto dia após a menstruação. Se já não for menstruada deve escolher uma data fixa para o realizar.

O autoexame passa por 2 fases:

Palpação

Deitada ou de pé

Com uma almofada por baixo do ombro, apalpe a mama esquerda utilizando a mão direita, enquanto apoia a mão esquerda na nuca. Repita o processo com a outra mão.

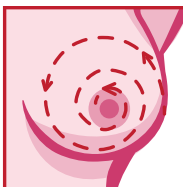
Métodos de palpação

Use suavemente as pontas dos dedos para aplicar os métodos de palpação.



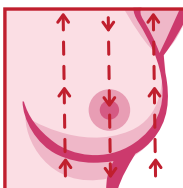
Método do relógio

Divida o seio em seis segmentos imaginários e, partir da parte de cima (imagine as 12 horas), desça até ao mamilo fazendo movimentos circulares.



Método dos círculos concêntricos

Comece na parte de cima do seio, descreva círculos concêntricos no sentido dos ponteiros do relógio.



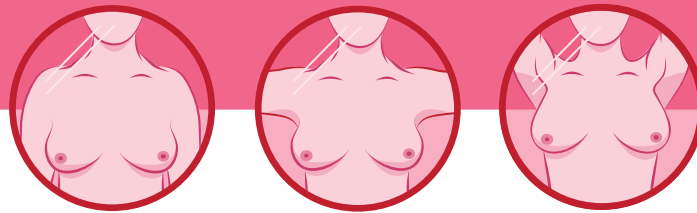
Método linhas verticais

Passe os dedos de baixo para cima e de cima para baixo até percorrer todo o seio.

Observação

Em frente ao espelho

Com os braços levantados: observe a mama e o mamilo.



Fique particularmente atenta ao:

Tamanho, forma, cor, crostas e se existe algum corrimento ao pressionar o mamilo.



Alterações na forma das mamas ou mamilo;



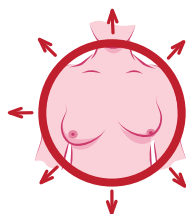
Libertação de líquido do mamilo;



Inchaço e nódulos na área da axila;



Nódulo ou caroço que não diminui;



Assimetria entre as duas mamas;



Aparecimento de vermelhidão e manchas;



Pele casca de laranja;



Dores constantes.