

Em 5 minutos...

FAÇA O AUTO EXAME DA MAMA

MENSALMENTE

- **Após o Período Menstrual**
(Entre o 3.º e o 5.º dia)
- Na **Menopausa**, escolha um dia
(por exemplo: o 1.º 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 fatores de risco

- Ser mulher
- Idade (aumento do risco com a idade 40-60 anos)
- 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 1.º 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 DETETAR ALTERAÇÕES NAS MAMAS, MAMILOS E AXILAS
- FAZER UM DIAGNÓSTICO MAIS CEDO
- AUMENTAR AS POSSIBILIDADES DE CURA
- SENTIR-SE MAIS SEGURA(O)

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

Imagens e texto da autoria da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama. Qualquer reprodução do conteúdo deste folheto será punida por lei.



Associação Portuguesa de Apoio
à Mulher com Cancro da Mama

APRENDA
A FAZER
O AUTO
EXAME
DA MAMA

Av. Almirante Reis, nº 75, -2 Dt.
1150-012 Lisboa (Anjos / Junto ao Banco de Portugal)

21 758 56 48

info@apamcm.org

AUTO EXAME DA MAMA

Passo 1. Observação

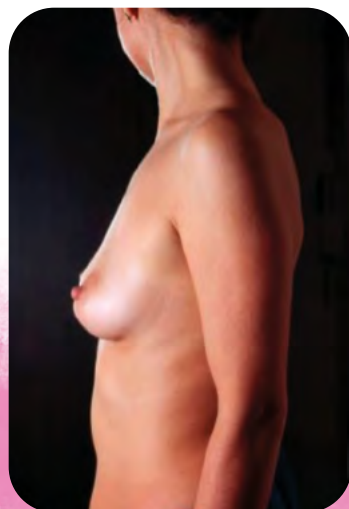
(de pé, em frente ao espelho)



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

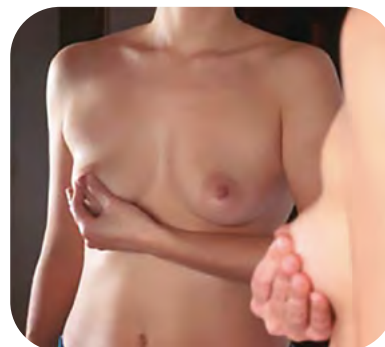
O que observar?

- Mamas
- Mamilo



O que devemos observar no Mamilo e na Mama?

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



Passo 2. Palpação

- 1.º – DEITADA COM UMA ALMOFADA DEBAIXO DO OMBRO
- 2.º – 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, ESPESSAMENTO, VOLUME E FORMA, DOR)
- DO MAMILO (TAMANHO, FORMA, COR, CORRIMENTO)
- DA PELE (RETRAÇÃO, DEPRESSÃO, TEXTURA CASCA DE LARANJA)

**CUIDE DE SI
E DOS QUE AMA**

Tel. 217 585 648