

Em 5 minutos...

## FAÇA O AUTOEXAME 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** (entre 5% a 10%)
- **Antecedentes familiares**  
(o risco aumenta com a proximidade familiar e com a patologia mamária)
- **História de doença mamária prévia**

Não esqueça que...

## A INFORMAÇÃO É O 1.º PASSO PARA SE CONHECER MELHOR.

### AO FAZER O AUTOEXAME DA MAMA PODE:

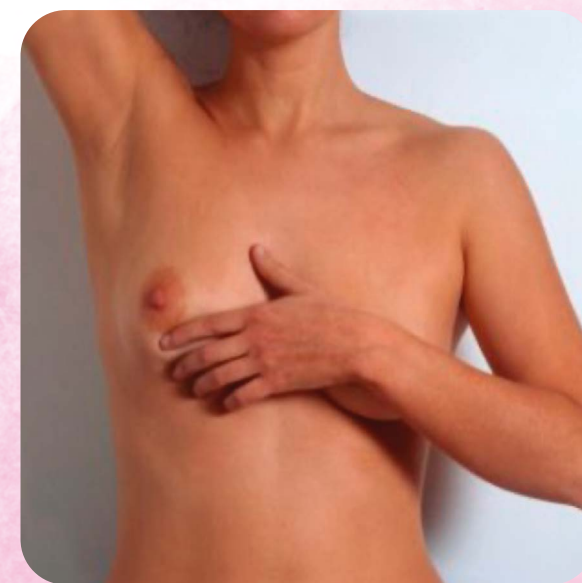
- **Avaliar o seu estado de saúde**
- **Estar mais atenta(o) para detetar alterações nas mamas, mamilos e axilas**
- **Fazer um diagnóstico mais cedo**
- **Aumentar as possibilidades de cura**
- **Sentir-se mais segura(o)**

Se notar alguma alteração  
recorra ao seu médico.

Av. Almirante Reis, nº 75, -2 Dto. | 1150-012 Lisboa  
(Anjos, junto ao Banco de Portugal)

217 585 648 | [info@apamcm.org](mailto:info@apamcm.org)  
[www.apamcm.org](http://www.apamcm.org)

© APAMCM 2023. Imagens e texto da autoria da Associação Portuguesa de Apoio à Mulher com Cancro da Mama. É expressamente proibida qualquer reprodução do conteúdo deste folheto e o seu uso não autorizado será punido por lei.



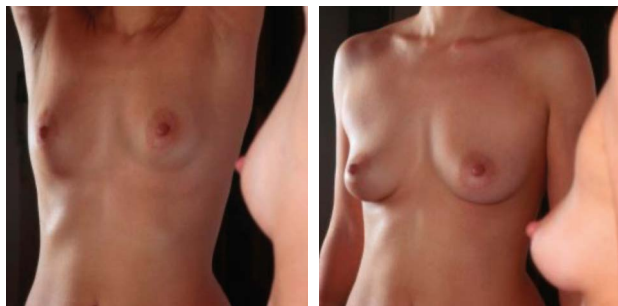
# APRENDA A FAZER O AUTOEXAME DA MAMA

# AUTOEXAME DA MAMA

## PASSO 1. OBSERVAÇÃO

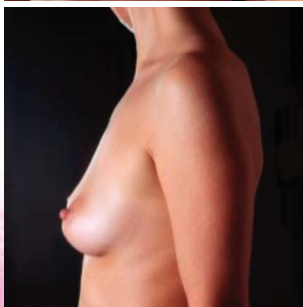
(de pé, em frente ao espelho)

- 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

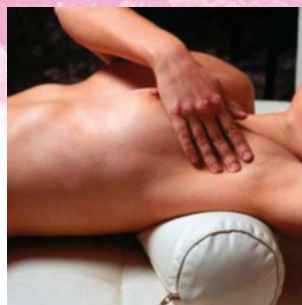
- 1.º DEITADA COM UMA ALMOFADA DEBAIXO DO OMBRO
- 2.º NO DUCHE OU BANHO

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**  
(RETRACÇÃO, DEPRESSÃO, TEXTURA CASCA DE LARANJA)

CUIDE DE SI  
E DOS QUE MAIS AMA!

**APAMCM**  
Cancro da Mama  
**25** anos a cuidar