



Manual de Autoexame das Mamas

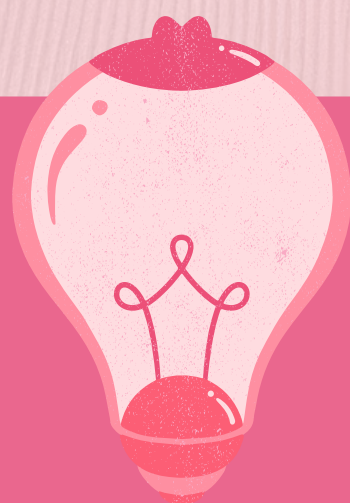


Previna-se, cuide-se e incentive outras mulheres a se cuidarem também.



Quando fazer?

- Uma vez por mês.
- De preferência, 7 dias após o início da menstruação, quando as mamas estão menos sensíveis.
- Mulheres que não menstruam devem escolher um dia fixo do mês para realizar.



Passo 1 – Diante do espelho

1. Fique de frente para o espelho, com os braços caídos ao longo do corpo.

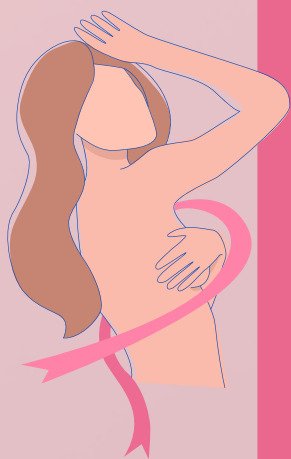
2. Observe:

- Formato, tamanho e simetria das mamas.
- Alterações na pele (inchaço, vermelhidão, retrações).
- Alterações nos mamilos (saída de secreção ou mudança de posição).



➡ Repita a observação com os braços erguidos e depois com as mãos na cintura, fazendo força.

Passo 2 – Palpação em pé (no banho)

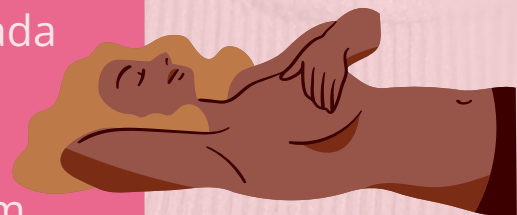


1. Levante o braço esquerdo e coloque a mão atrás da cabeça.
2. Com a mão direita, use a parte interna dos dedos para palpar a mama esquerda.
3. Faça movimentos circulares, de cima para baixo, cobrindo toda a mama.
4. Repita o processo na mama direita.

➡ Aproveite o sabonete no banho, pois facilita o deslizamento da mão.

Passo 3 – Palpação deitada

1. Deite-se e coloque um travesseiro ou toalha dobrada sob o ombro direito.
2. Coloque a mão direita atrás da cabeça.
3. Com a mão esquerda, repita a palpação circular em toda a mama direita.
4. Troque o lado e faça o mesmo na mama esquerda



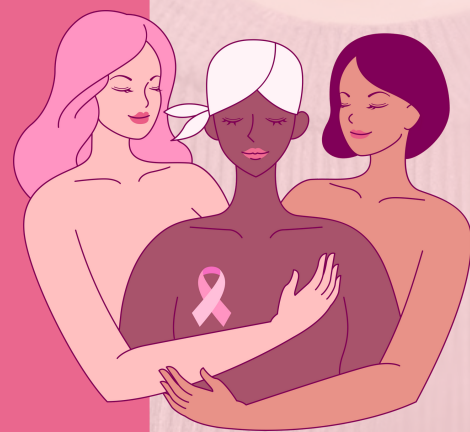
Fique atenta a sinais como:

- Carços ou nódulos.
- Mudanças na cor ou textura da pele (aspecto de casca de laranja).
- Saída de líquido anormal pelos mamilos.
- Inchaço ou dor persistente.
- Alterações no formato ou retração do mamilo.



Importante

- O autoexame não substitui a mamografia nem a avaliação médica.
- Mulheres a partir de 40 anos devem realizar a mamografia regularmente, conforme orientação médica.
- Caso perceba qualquer alteração, procure um ginecologista ou mastologista.



Lembre-se:

O cuidado com a sua saúde é um ato de amor-próprio e inspiração para outras mulheres.

Compartilhe este manual e incentive suas colegas, amigas e familiares.

