

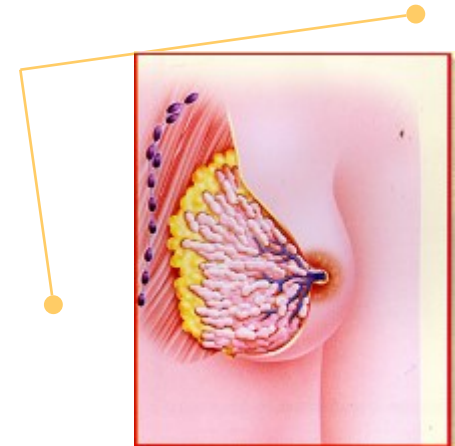
Mais de **80% dos nódulos detectados durante o auto-exame são benignos**. No entanto, se detectar alguma alteração, deve recorrer a um médico que indicará os exames complementares de diagnóstico necessário.

O Ideal é fazer consultas de vigilância de forma regular com o seu médico.

Folheto elaborado por: Enf.ª Sandra de Ascensão

Imagens retiradas de folheto “Nódulos da mama—Guia de orientação” da Bayer Shering Pharma

## AUTO EXAME DA MAMA



Consulte o nosso site para mais informações sobre a sua saúde:  
[www.arsmedica.pt](http://www.arsmedica.pt)



USF ARS MEDICA  
AV.ª CARLOS DE ANDRADE, S/N  
2660-243 ST.º ANTÓNIO DOS CAVALEIROS  
Tel.: 219 897 841/43  
Fax: 219 987 821

# EXAME DA MAMA

A sua vida .... Nas suas mãos



O auto-exame da mama poderá salvar uma vida, pois permitirá detectar, precocemente, alterações na mama.

## O que é o cancro da MAMA?

O cancro da mama é um processo neoplásico que surge a partir de células anormais da mama .

Existem diversos tipos de cancro da mama, dependendo do tipo de células em que têm origem. Como tal tem que estar atenta aos seguintes sinais de alerta.

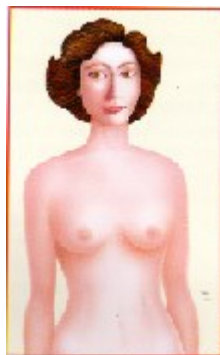


## Sinais de alerta

- ✕ Qualquer dor ou desconforto que não tenha sentido antes;
- ✕ Qualquer alteração do aspecto, tamanho ou forma dos seios;
- ✕ Corrimento do mamilo;
- ✕ Um caroço ou inchaço anormal.

## Observação

Coloque-se à frente de um espelho despida da cintura para cima.



Observe os seus seios de frente e de perfil, ver se eles apresentam o mesmo tamanho e forma.

Faça a mesma observação com os braços apoiados na cabeça.



Agora com as mãos nas ancas.

## Palpação

Deve ser feita mensalmente e após o "período".



Divida o seio em faixas e com os dedos em pequenos movimentos circulares, faça a palpação de cada faixa de cima para baixo, até palpar o seio todo.

Palpe também a axila. Não se esqueça do mamilo. Tente detectar a possível presença de nódulos, ou se surge algum tipo de secreção, ou perda de líquido .



Faça a palpação deitada.