

Disque mama
51.3357.2463

Informações sobre o
funcionamento do Serviço

Das 8h às 11h, de 2ª à 6ª feira
ghc.com.br/mastologia

Grupo de Voluntárias

Formado principalmente por
mulheres que foram ou serão
submetidas a tratamentos
por doença mamária.

Reuniões quintas-feiras, às
11h, no Hospital Conceição

**Em pequenos cuidados,
as chances de cura.**

Faça o auto exame da mama.



**100%
SUS**

Hospital Nossa Senhora da Conceição - Serviço de Ginecologia - Mastologia
Av. Francisco Trein, 596 - Porto Alegre - RS - Brasil
51.3357.2463 - www.ghc.com.br

GHC - Hospital Nossa Senhora da Conceição

Auto exame

É simples e fácil. Você pode fazer.

Porque fazer?

- Conhecendo a sua mama, estará habilitada a identificar desvios de normalidade quando ocorrer
- Detecção precoce leva a um tratamento com maior probabilidade de sucesso.
- Faça o exame completo com seu ginecologista, ao menos uma vez por ano
- A mamografia a partir dos 40 anos reduz a mortalidade por câncer de mama

Quando fazer?

- O melhor momento é logo após a menstruação
- Quem não menstrua: estabelecer uma mesma data a cada mês para a realização do exame

Como fazer?



• Em pé

Em pé frente ao espelho, primeiro com as mãos na cintura, após, com as mãos na nuca, com o tórax inclinado para frente (mamas 'penduradas'), procure observar e comparar as duas mamas, tentando identificar sinais de alerta.

Sinais de alerta

- Nódulo (abaulamento da pele)
- Retração da pele
- Desvio ou retração do mamilo
- Edema de pele (inchume na mama)
- Úlcera de pele
- Aumento da vascularização localizada
- Sangramento do mamilo
- Caroço duro na axila



Movimento dos dedos

A Circular



B Para cima e para baixo



C Movimentos no sentido de afastamento do mamilo e inverso



Serviço de Mastologia

Desenvolve uma ação de saúde com a finalidade de diminuir a mortalidade por câncer de mama, principal causa de morte em mulheres de 20 a 49 anos no Rio Grande do Sul, oferecendo assistência, ensino e pesquisa.

Atendimento integral

- Centro de Alívio da Dor
- Cirurgia Plástica
- Ecografia
- Enfermagem
- Fisioterapia
- Genética
- Grupo da Mama
- Laboratório
- Medicina Nuclear
- Nutrição
- Oncologia Clínica
- Patologia
- Pesquisa Clínica
- Psicologia
- Psiquiatria
- Radiologia
- Radioterapia
- Quimioterapia

• Deitada

- 1 Colocar um travesseiro abaixo do ombro direito.
- 2 Mão direita atrás da cabeça.
- 3 Mão esquerda palpando a mama direita com a ponta dos dedos.
- 4 Repetir as manobras do outro lado.

• Palpação

Pressione firmemente, em movimentos circulares, o tecido mamário. Você irá sentir a textura e o molde de sua mama. Lembre-se de comparar o exame de uma mama com a outra. Quanto à pressão dos dedos: procure palpar com a face interna (polpa dos três dedos médios).