

Por que examinar os seios mensalmente?

A maioria dos cânceres de mama são descobertos pelas próprias mulheres em primeiro lugar. Uma vez encontrado câncer inicial e prontamente tratado existem excelentes chances de cura. Aprendendo como examinar seus seios apropriadamente, isto pode ajudar-lhe a salvar sua vida. Use os 3 processos simples de auto-exame aqui ensinados.

Qual o melhor momento para o auto-exame?

O exame deve ser feito mensalmente, uma semana após a menstruação. Neste período não estão flácidos nem inchados. Após a menopausa faça o exame na primeira semana do mês. Fazendo o auto-exame de seio uma vez por mês isto lhe dará tranqüilidade e visitando seu médico uma a duas vezes por ano, terá certeza de que nada há de errado com você.

O que você deve fazer se encontrar um endurecimento, nódulo ou espessamento?

Se você encontrar qualquer anormalidade, visite seu médico tão logo quanto possível. Não se assuste! A maioria dos endurecimentos ou mudanças não são câncer, mas somente o seu médico poderá orientá-la corretamente.

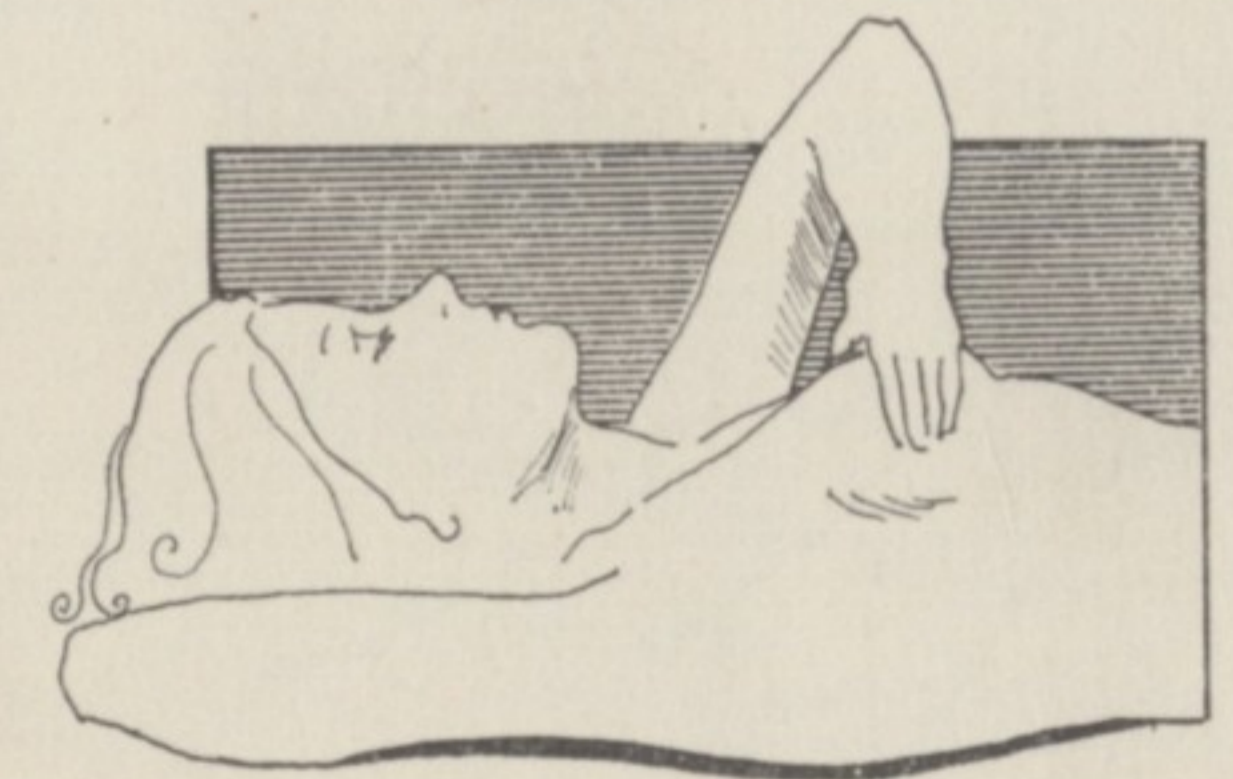
MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria Nacional de Programas Especiais de Saúde
DIVISÃO NACIONAL DE CÂNCER
SERVIÇO DE PROGRAMAÇÃO E ORIENTAÇÃO TÉCNICA

Secretaria Nacional de Ações Básicas de Saúde
Divisão Nacional de Educação Sanitária



AUTO-EXAME DOS SEIOS



COLABORAÇÃO:

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
RIO GRANDE DO SUL
LIGA FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER

COMO EXAMINAR SEUS SEIOS

1. NO CHUVEIRO

Examine sua mamas durante o banho; as mãos deslizam fácil sobre a pele molhada. Com os dedos unidos, mova-os sobre cada parte dos seios.

Use a mão direita para apalpar o seio esquerdo e a mão esquerda para o direito. Procure por saliências, caroços ou endurecimentos.



2. FRENTE A UM ESPELHO

Observe seus seios com os braços caídos.

A seguir, levante os braços acima da cabeça.

Procure alterações no contorno de cada seio, abaulamento, retrações na pele ou alterações no mamilo.

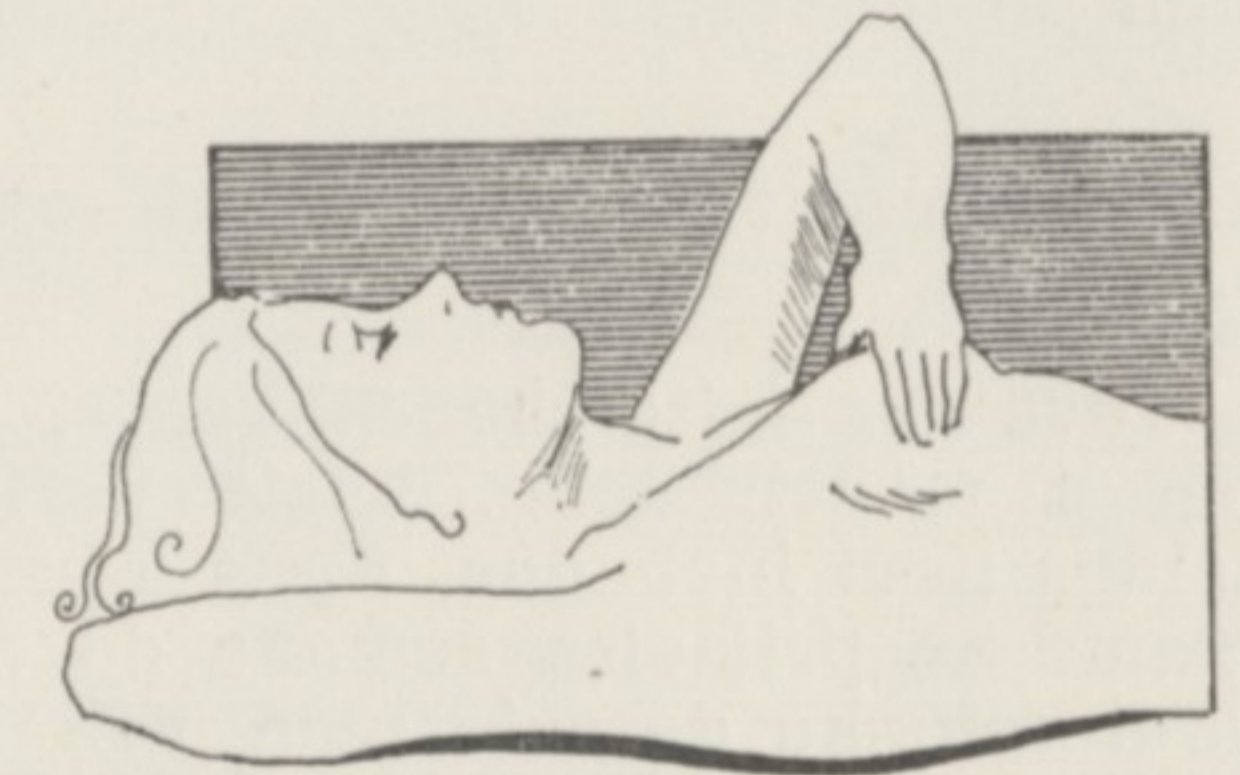
Então, coloque a palma das mãos na cintura e pressione firmemente para baixo, a fim de flexionar os músculos do tórax. Os seios esquerdo e direito não são, exatamente iguais.

Apenas algumas mulheres os têm iguais.

A inspeção regular dos seus seios lhe mostrará o que é normal para você e lhe dará confiança em seu exame.

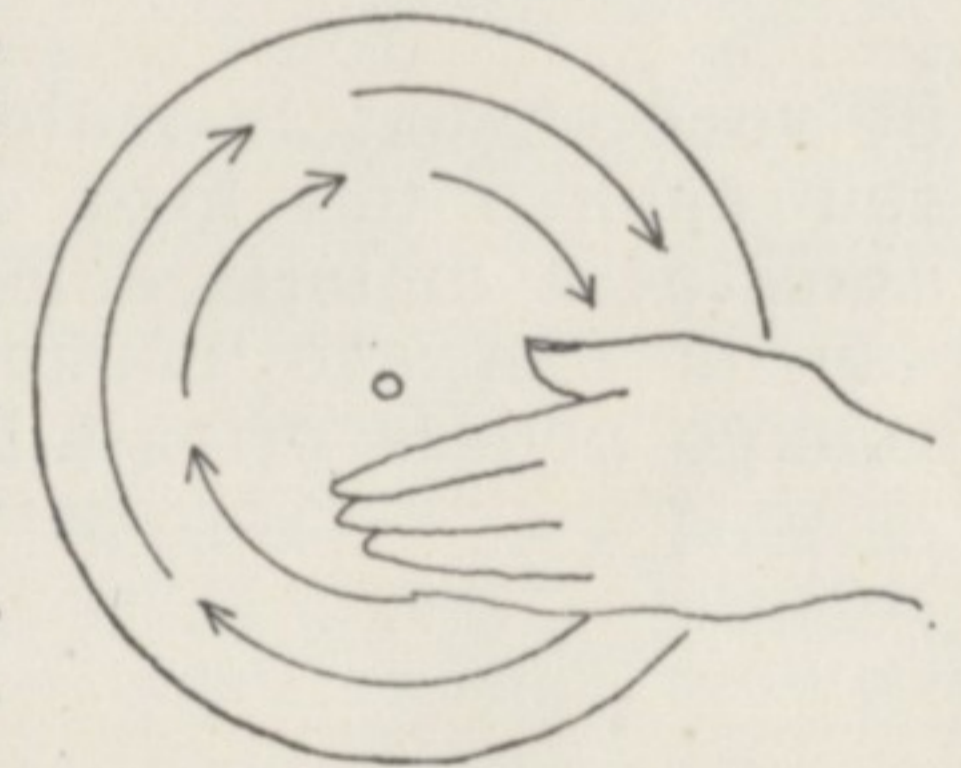


3. DEITADA



Para examinar o seu seio direito, coloque uma almofada ou toalha dobrada sob o ombro direito. Ponha a mão direita sob a cabeça, para melhor distribuir o seio sobre o tórax.

Com a mão esquerda, dedos unidos, pressione o seio suavemente e faça movimentos circulares, acompanhando o mostrador de um relógio, detendo-se em cada hora. Faça este procedimento em três círculos concêntricos. Repita o processo no outro seio, invertendo as posições das mãos. Observe como a estrutura do seu seio se apresenta. Procure por endurecimento e nódulos.



Finalmente, aperte o mamilo de cada seio suavemente entre o polegar e o dedo indicador. Observe a saída de pus, sangue ou leite.

Observando qualquer anormalidade procure seu médico imediatamente.