

POR QUE FAZER?

- 1 Porque a grande maioria dos cânceres de mama são descobertos por este exame.
- 2 Porque favorece o diagnóstico precoce.
- 3 Porque o diagnóstico precoce permite o pronto estabelecimento do tratamento com excelentes resultados.

QUANDO FAZER?

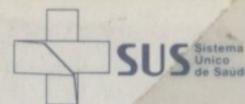
- 1 O auto-exame deve ser feito todos os meses, uma semana após a menstruação.
- 2 Durante a gravidez e amamentação o auto-exame deve ser feito com mais frequência.
- 3 As mulheres que não mais menstruam devem fazê-lo numa mesma data a cada mês.

**Câncer de Mama.
A solução está
em suas mãos.**

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE



Superintendência de Epidemiologia
Diretoria do Centro de Promoção à Saúde
Diretoria do Centro de Controle de
Doenças não Transmissíveis



Projeto "Com-Vivência II" - IEC/PNE-MG

AUTO EXAME DAS MAMAS



COMO EXAMINAR SEUS SEIOS

1 NO CHUVEIRO

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

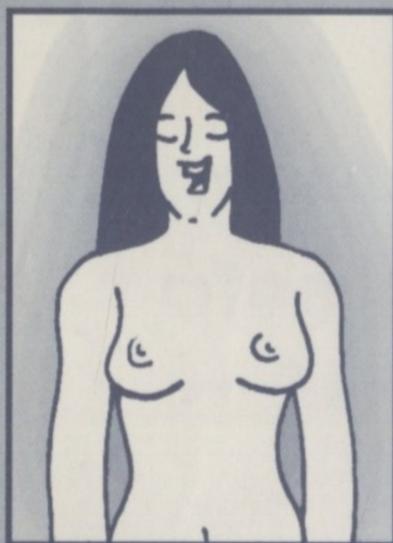
Use a mão direita para apalpar o seio esquerdo e a mão esquerda para o direito. Procure por saliências, caroços ou endurecimentos.



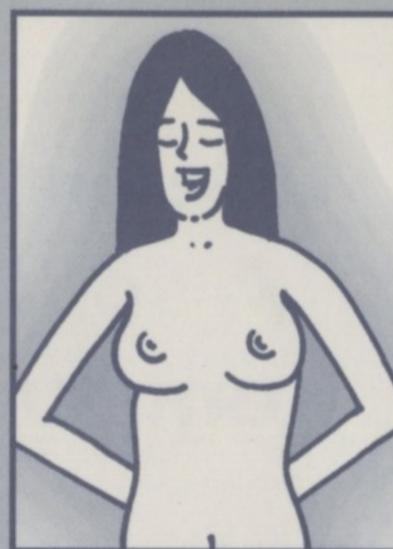
2 OBSERVAÇÃO

Coloque-se diante do espelho e adote as posições que se seguem, conforme as gravuras 1, 2, 3, e 4 e observe se há algum dos seguintes sinais:

- mamilos desviados ou retraídos
- mudança brusca da forma e tamanho das mamas
- retração ou abaulamento da pele
- fixação dos tecidos da mama à parede torácica
- mudança no tecido da pele, tipo "casca de laranja"



Mantenha-se parada com os braços caídos ao longo do corpo



Incline-se para a frente



Levante os braços e coloque atrás da cabeça, pressionando as mãos contra a cabeça



Coloque as mãos nas cadeiras, contraia os músculos do peito e dos braços, pressionando fortemente as mãos contra o corpo

3 DEITADA



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



Com a mão esquerda, dedos unidos, aperte o seio suavemente e faça movimentos circulares, acompanhando o mostrador de um relógio, detendo-se em cada hora. Faça

este processo em três círculos concêntricos. Repita o procedimento no outro seio, invertendo as posições das mãos. Observe como a estrutura do seio se apresenta.



Finalmente, aperte o mamilo de cada seio suavemente entre o polegar e o dedo indicador. Observe a saída de pus ou sangue. Observando qualquer anormalidade procure seu médico imediatamente.