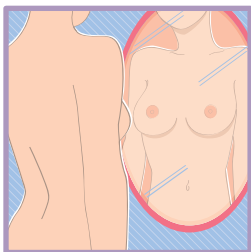


Autoexame Quer saber como fazer o autoexame?

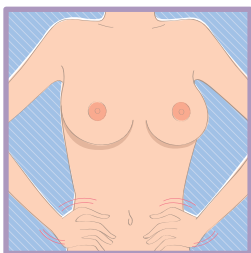
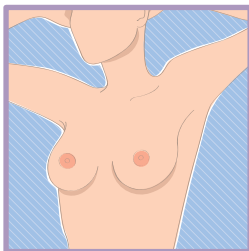
Lembre-se que 80% dos nódulos mamários são benignos e que apenas uma pequena porcentagem de secreções está relacionada ao câncer.

Diante do espelho:



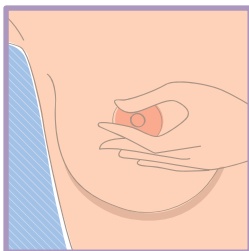
Inspeccione suas mamas com os braços abaixados ao longo do corpo.

Levante os braços, colocando as mãos na cabeça. Observe se ocorre alguma mudança no contorno das mamas ou no bico.



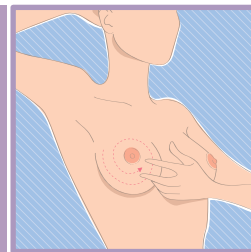
Repita a observação, colocando as mãos na cintura e apertando-a. Observe se há qualquer alteração.

Finalmente, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção. A observação de alterações cutâneas ou no bico do seio, de nódulos ou espessamentos, e de secreções mamárias, não significa necessariamente a existência de câncer.



No chuveiro ou deitada:

Coloque a mão direita atrás da cabeça. Deslize os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda suavemente em movimentos circulares por toda a mama direita. Repita o movimento, utilizando a mão direita para examinar a mama esquerda.



O que você deve procurar:

- Carços (nódulos);
- Abaulamentos ou retrações da pele e do complexo aréolo-mamilar (bico do seio);
- Secreções mamilares existentes.

Orientações:

O autoexame permite perceber alterações nas mamas. Frente a qualquer sinal de alarme, procure um mastologista (médico especialista em mamas).

O autoexame deve ser realizado uma vez a cada mês, na semana seguinte ao término da menstruação. As mulheres que não menstruam devem determinar um dia específico para repetir o autoexame todo o mês.

O autoexame não é um método diagnóstico e não substitui a visita ao mastologista. A mamografia é o único método de detecção precoce. Portanto, peça sempre orientações a um médico especialista.