

PARA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

FAÇA O AUTO-EXAME DA MAMA TODOS OS MESES!

Durante o Auto-exame da mama pesquise a existência de qualquer alteração na superfície, assimetrias, alterações da coloração e morfologia da pele (rugosidades, retracções, sinais inflamatórios, pele casca de laranja).

Se detectar alterações não hesite em consultar o seu médico!

Verifique se existe algum corrimento líquido de algum dos seus mamilos. Se o mamilo estiver umbilicado (para dentro) e não era assim, consulte o seu médico.



CLINIA
Clínica Médica da Linha

AUTO-EXAME DA MAMA

SENOLOGIA

MARCAÇÕES: 21 446 86 98 / 99 | marcacoes@clinia.pt



CLINIA
Clínica Médica da Linha, Lda.

Rua Lino de Assunção, 6
2770-109 Paço de Arcos

www.clinia.pt

geral@clinia.pt



PARA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA, FAÇA O AUTO-EXAME TODOS OS MESES!

PORQUE DEVO FAZÊ-LO?

Muitas mulheres não observam os seus seios com regularidade.

No entanto, esta prática é muito importante! O auto-exame da mama consiste na palpação da mesma. Esta prática permite conhecer as características dos seus seios e, deste modo, detectar qualquer alteração o mais cedo possível.

QUANDO FAZÊ-LO?

O auto-exame da mama deve ser realizado de preferência logo após a menstruação, seguindo 3 passos importantes.



COMO FAZÊ-LO?

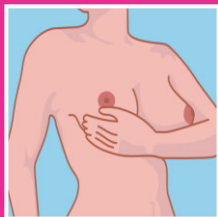
1º PASSO - OBSERVAÇÃO EM FRENTE AO ESPELHO



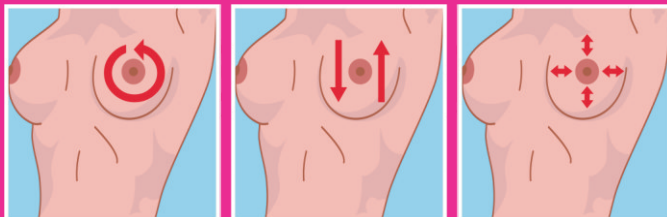
Com os braços ao longo do corpo, olhe para as suas mamas e procure caroços, depressões, formas anormais e outras alterações da aparência.

Repita o procedimento com os braços acima da cabeça e, por fim, com as mãos na cintura e os músculos peitorais esticados.

2º PASSO - PALPAÇÃO DE PÉ



De preferência durante o duche com o corpo molhado e as mãos ensaboadas, levante o braço esquerdo e, com a mão atrás da cabeça, palpe cuidadosamente a mama esquerda com a mão direita em todas as direcções.



3º PASSO - PALPAÇÃO DEITADA

Deite-se de barriga para cima.

Examine a sua mama com a mão contrária seguindo o mesmo procedimento da posição de pé.

