



## ATENÇÃO AOS FATORES DE RISCO

- 1ª menstruação (menarca) muito cedo (antes dos 12 anos)
- Nunca ter engravidado
- Ter engravidado com mais de 30 anos
- Última menstruação (menopausa) acima de 55 anos
- Doenças benignas na mama (cistos)
- Terapia de reposição hormonal
- Cancro de mama na mãe, irmã ou filha, antes da menopausa
- Cancro de mama em avós, tias ou primas
- Uso abusivo de álcool
- Vida sedentária/obesidade
- Alterações genéticas
- Uso de pílulas anticoncepcionais (não comprovado)

Fonte: Liga Portuguesa Contra o Cancro  
Laço

Para o esclarecimento de dúvidas acerca da mamografia de rastreio ou do auto exame da mama consulte o seu Enfermeiro de Família.

UCC chaves 1  
Centro de Saúde de Chaves 1  
Rua Enfermeiro Carvalho, Campo da Feira,  
5400 Chaves  
Telefone: 276 332 152  
Fax: 276 328 564  
E-mail: [ucc.chaves1@srsvreal.min-saude.pt](mailto:ucc.chaves1@srsvreal.min-saude.pt)



## ACES ALTO TÂMEGA E BARROSO

Unidade de Cuidados na Comunidade  
Chaves 1



## DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA



## PORQUE DEVO FAZER O AUTO EXAME DA MAMA?

Porque, com o toque, aprende a conhecer a estrutura normal das suas mamas e a detetar qualquer alteração futura.

A cada ano, 1 milhão de mulheres descobre nódulos nas suas mamas.

95% dos casos de cancro de mama podem ser curados, desde que detetados no início.



## QUANDO DEVO FAZER O AUTO EXAME DA MAMA?

Deve examinar as suas mamas todos os meses, de preferência durante o banho.

Se é menstruada, examine as suas mamas no 5º dia a partir do início da menstruação (no período pré-menstrual as mamas ficam endurecidas e dolorosas).

Se não é menstruada ou se a sua menstruação é irregular, escolha o 1º dia de cada mês.



## COMO FAZER O AUTO EXAME DA MAMA?



Para palpar as mamas use apenas as pontas dos dedos, com a mão espalmada.

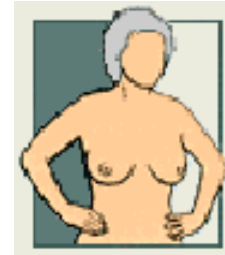
Cada vez que tocar a mama faça um pequeno círculo com os dedos.



## COMO FAZER O AUTO EXAME DA MAMA?

### ANTES DO BANHO

Coloque-se frente ao espelho, com os braços apoiados nos quadris.



Inspecione as mamas: alterações no tamanho, na forma e no contorno de cada mama. Observe a pele (alterações de textura) e mamilos.

Pressione as mãos contra os quadris. Esta manobra movimenta o músculo peitoral. Observe novamente. Houve alguma modificação na pele, nos mamilos?

Aperte ligeiramente os mamilos com os dedos polegar e indicador. Observe a saída de secreções.

### ANTES DO BANHO

Coloque os braços sobre a cabeça



Inspecione as mamas: alterações na pele, nos mamilos.

Force os cotovelos para fora. Esta manobra movimenta o músculo peitoral. Observe novamente. Houve alguma modificação na pele, nos mamilos?

### NO BANHO



Coloque o braço esquerdo sobre a cabeça.

Palpe a mama esquerda ensaboada, com os dedos, indicador, médio e anelar da mão direita, apertando ligeiramente mas com firmeza, fazendo pequenos

Faça os movimentos verticais, depois os espirais e, finalmente, em quadrantes.

Examine as axilas.

Agora faça o mesmo com a mama direita.

Com o tempo fará este exame em poucos minutos...



## O QUE DEVO PROCURAR?

CAROÇOS (NÓDULOS)  
(mesmo que não doam)

SAÍDA DE SECREÇÕES PELO MAMILO  
(espontaneamente ou quando apertada)

ALTERAÇÕES DA PELE  
(espessamentos localizados, feridas, comichão)