



auto-exame da mama



Consulta de Ginecologia e Obstetrícia
Avenida da Noruega, 5000 - 508 Vila Real
Telf: 259 300 500
Extensão: 4388

O **Auto-exame da Mama** é uma prática importante, rápida e simples.

Tem como **Objectivo**:

- * Conhecer as suas características;
- * Detectar o mais cedo possível qualquer alteração.

Deve ser feito:

* No **período fértil**

(semana a seguir à menstruação);

* Na **Menopausa**

(em qualquer altura).

Tendo em atenção que a estrutura da Mama se altera em função do estado hormonal, ao longo do ciclo de vida da Mulher, quantas mais vezes examinar as suas mamas melhor as conhecerá e mais facilmente, detectará as possíveis alterações.

Como Proceder:

Figura 1 - De pé, em frente ao espelho, com os braços levantados, observe as duas Mamas, para ver se há alguma alteração no tamanho, cor da pele, "inchaços", "cavinhas", "caroços", ou alterações da forma da mama.

Observe os **mamilos** para ver se há alguma **alteração**, como **mamilo metido para dentro**.



Figura 1

Repita toda a observação anterior, agora **com as mãos na cintura**, fazendo força, para contrair os músculos do peito e depois repetir, novamente, a observação **com as mãos atrás da cabeça**.

De seguida, com os **dedos polegar e indicador** pressione suavemente os mamilos e veja se há **saída de algum líquido**.

Figura 2 - Aproveite a altura em que toma banho, com o corpo molhado e as mãos ensaboadas, para com o braço esquerdo levantado, palpar cuidadosamente a mama esquerda, com a palma da mão direita em movimentos circulares de cima para baixo, com especial atenção ao quadrante superior externo e a axila do mesmo lado. Faça o mesmo para a mama e axila direitas.

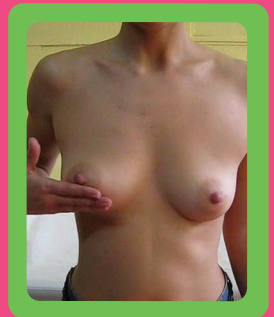


Figura 2

Figura 3 - Deitada de costas com o ombro do lado da mama que vai examinar, apoiado numa toalha dobrada ou numa almofada, **repita os procedimentos anteriores**.



Figura 3

Se detectar alguma alteração consulte o seu Médico, que para complementar o auto-exame da mama, fará a **observação e pedir-lhe-á outros exames**.