

# Como fazer o autoexame das mamas?

Uma vez por mês, 2 dias após a menstruação, lembre-se de apalpar.

O autoexame das mamas é uma ferramenta poderosa para a detecção precoce do câncer de mama.

**Aprenda a integrá-lo facilmente à sua rotina mensal e melhore seu bem-estar!**



## Onde me apalpar?

Imagine um quadrado no seu corpo, começando pelas clavículas, passando pelas axilas e abaixo das mamas. Sempre utilizando a ponta dos dedos indicador, médio e anelar.

## PASSOS PARA REALIZAR O AUTOEXAME

### 1. 3 posições



#### Durante o banho

A água e o sabão facilitam o deslizamento dos dedos sobre a pele.



#### Em frente ao espelho

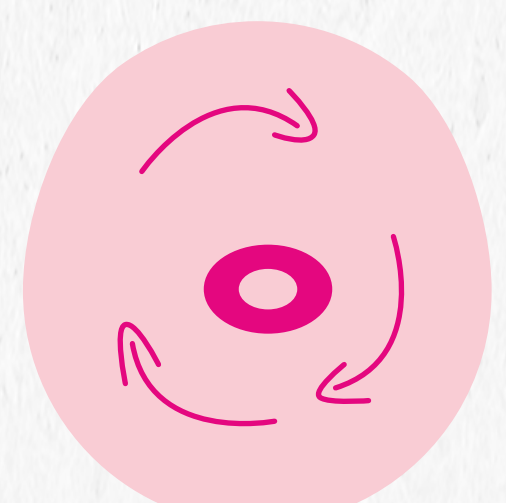
Para observar visualmente qualquer mudança na forma ou aparência.



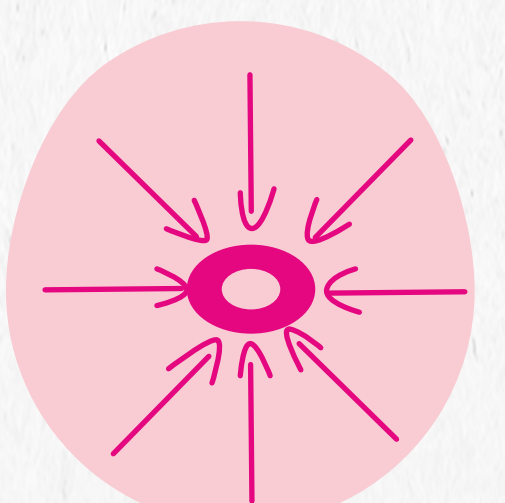
#### Deitada na cama

As mamas se espalham, facilitando a detecção de nódulos.

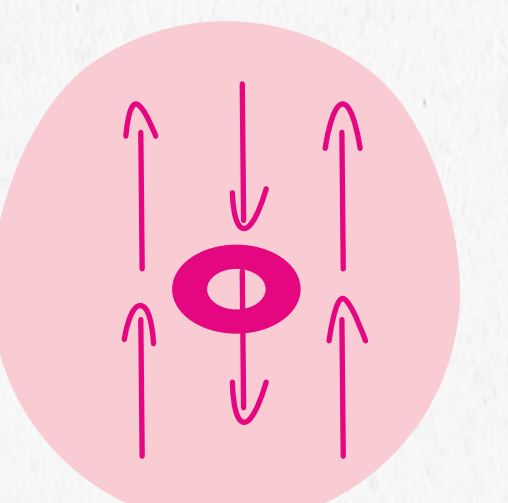
### 2. 3 movimentos



#### Espiral



#### Radial



#### Vertical

Use a ponta dos dedos, não a palma, e certifique-se de cobrir toda a região mamária, incluindo o mamilo.

### 3. 3 tipos de pressão



#### Leve



#### Média

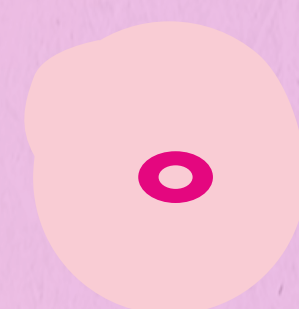


#### Profunda

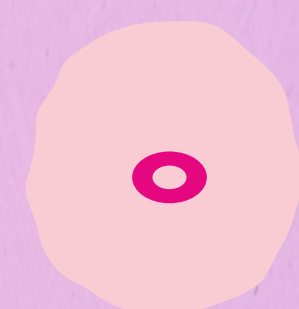
Apalpe o tecido mamário em busca de nódulos, alterações na textura ou qualquer anormalidade nas mamas.

## SINAIS VISUAIS

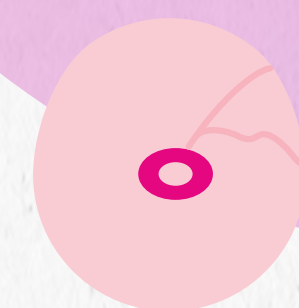
O nódulo não é o único sintoma. Também devemos prestar atenção a mudanças físicas nas mamas:



#### Nódulo



#### Contorno irregular



#### Veia inflamada



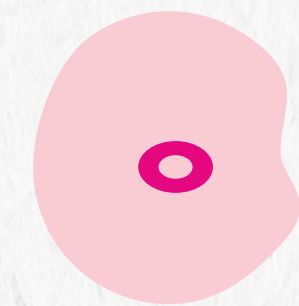
#### Alteração na pele



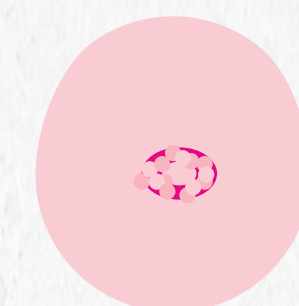
#### Secreção



#### Mamilo retraído



#### Afundamento



#### Crosta na pele

## O QUE DEVO SENTIR?

Muitas mulheres têm dúvidas sobre como um tumor deve parecer ao toque, devido à falta de informação sobre o autocuidado. Uma anomalia na mama geralmente **se sente dura como uma pedra e fixa, sem se mover ao toque.**

## QUANDO FAZER O AUTOEXAME?

Conhecer seu ciclo menstrual é essencial para realizar um autoexame eficaz.

— Estrógeno  
— Progesterona

### 2 Fase folicular (10 a 12 dias)

**MELHOR MOMENTO!** Seios menos sensíveis e mais fáceis de examinar.

O ideal é fazer o autoexame 1 ou 2 dias após a menstruação.

### 4 Fase lútea (9 a 14 dias)

Seios podem estar mais sensíveis e densos.

### 1 Menstruação (2 a 7 dias)

Seios podem estar mais sensíveis e densos.

### 3 Ovulação (16 a 32 horas)

Os seios podem começar a ficar sensíveis.



Fazer o autoexame sempre no mesmo momento do seu ciclo permite criar uma referência e acompanhar mudanças ao longo do tempo.

Incorpore esse hábito e compartilhe essa mensagem com sua família e amigas!