

AUTOEXAME DA MAMA

O que é o Auto-Exame ?

É o exame das mamas efetuado pela própria mulher. É conhecendo suas mamas que você pode verificar qualquer alteração.

Quando Fazer ?

Faça o auto-exame uma vez por mês.

A melhor época é logo após a menstruação. Para as mulheres que não menstruam mais, o auto-exame deve ser feito num mesmo dia de cada mês, como por exemplo todo dia 15.

O que procurar ?



Diante do espelho:

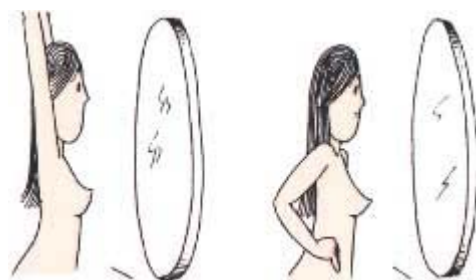
- Deformações ou alterações no formato das mamas
- Abaulamentos ou retrações
- Ferida ao redor do mamilo

No banho ou deitada:

- Carços nas mamas ou axilas
- Secreções pelos mamilos

Como examinar suas mamas?

Diante do espelho:



Eleve e abaixe os braços. Observe se há alguma anormalidade na pele, alterações no formato, abaulamentos ou retrações.

Durante o banho:



Com a pele molhada ou ensaboada, eleve o braço direito e deslize os dedos da mão esquerda suavemente sobre a mama direita estendendo até a axila. Faça o mesmo na mama esquerda.

Deitada:

Coloque um travesseiro debaixo do lado esquerdo do corpo e a mão esquerda sob a cabeça. Com os dedos da mão direita, apalpe a parte interna da mama. Inverta a posição para o lado direito e apalpe da mesma forma a mama direita.



Com o braço esquerdo posicionado ao lado do corpo, apalpe a parte externa da mama esquerda com os dedos da mão direita.



ATENÇÃO:

Caso você encontre alguma das anormalidades citadas, lembre-se que é importante procurar um serviço médico: os ambulatórios, postos e centros de saúde pública podem ajudá-la. Quanto mais cedo melhor!

Além disso, caso você, por qualquer motivo, procurar seu médico, peça-lhe para que examine também suas mamas. E se for solicitada uma mamografia, exija o selo de qualidade no relatório do seu exame. Este é a garantia de um exame confiável

			
Em pé, em frente ao espelho. Observe o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas.	Levante os braços. Observe se com o movimento aparecem alterações nas mamas, seu formato e superfície.	Deitada, a mão direita apalpe a mama esquerda. Faça movimentos circulares suaves apertando levemente com os dedos.	Com a mão esquerda, apalpe a mama direita. repita os mesmos movimentos circulares, apertando levemente com as pontas dos dedos.

Faça seu auto-exame mensal. Após os 40 anos, faça mamografia regularmente.

O câncer de mama tem cura, mas você tem que fazer a sua parte.

As mulheres que menstruam, devem fazer o exame de preferência na semana seguinte à menstruação. Se encontrar um caroço ou qualquer alteração, procure **IMEDIATAMENTE um médico.**

Auto-Exame das Mamas

Uma das grandes vitórias da medicina moderna é a profilaxia: *a arte médica aliada a tecnologia medico-científica capaz de eliminar enfermidades, diagnosticar precocemente e evitar danos irreversíveis a saúde da humanidade*. Dia virá em que a maioria das doenças, mesmo que muitas e muitas gerações sofrerão ainda os seus males, não mais existirá. Essa será a vitória final da profilaxia sobre a enfermidade.

O auto-exame das mamas é um dos itens que visa justamente isso: diagnosticar o câncer de mama antes que ele atinja áreas de difícil tratamento.

Quem deverá fazer o auto-exame?

Toda a mulher acima de 25 anos deverá se auto-examinar. O procedimento é simples: Logo após o término da sua menstruação, imediatamente antes do banho, despida e na frente do espelho ela iniciará o exame da mama esquerda elevando o braço esquerdo por detrás da cabeça e observando no espelho a superfície da mama tentando enxergar saliências ou reentrâncias causadas por algum nódulo. Dividindo a mama em quatro quadrantes, ou seja, criando uma cruz imaginária passando pelo mamilo, a mama ficará dividida em quatro partes. Com a mão direita palpando gentilmente e suavemente a mama esquerda com a palma dos dedos fará a palpação iniciando nos

quadrantes externos e posteriormente nos internos. Troca de mãos para examinar a outra mama. Com a mão esquerda repete a palpação, agora, da mama direita.

Entra no banho e com uma fina camada de espuma do sabonete passada sobre as mamas repete o mesmo exame. Desta feita, a tensão superficial diminuída devido a presença da espuma dará uma sensibilidade maior na polpa dos dedos e a percepção de alterações na mama será maior.

Qual a freqüência que o auto-exame deve ser realizado?

Não muito freqüente, talvez cada dois meses ou, no máximo, após cada menstruação. Se for mais freqüente não é mais profilaxia e sim neurose! Não se esqueça de que o seu auto-exame nada tem a ver com a sua rotina no ginecologista. Ele irá palpar a sua mama no mínimo uma vez ao ano.

Isso basta para se fazer a profilaxia do câncer de mama?

Não. Realmente isso só é insuficiente, pois se você tiver mais do que 40 anos, existem uma outra forma de profilaxia dos tumores malignos da mama: a **mamografia**. Deverá ser feita pelas mulheres com mais de 40 anos a cada 12-18 meses com a finalidade de detectar alterações da mama capazes de serem 100% curáveis. Aquelas mulheres que tiverem na sua família um caso câncer de mama na mãe, irmã, tia ou filha, terão que iniciar antes dos 40 anos a profilaxia da malignidade da mama. Importante é a conscientização da necessidade do conjunto de medidas: *auto-exame aliado ao exame do ginecologista ou mastologista que poderá ou não incluir a mamografia.*