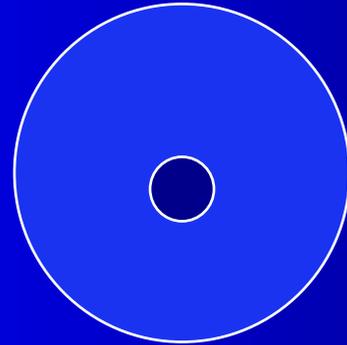


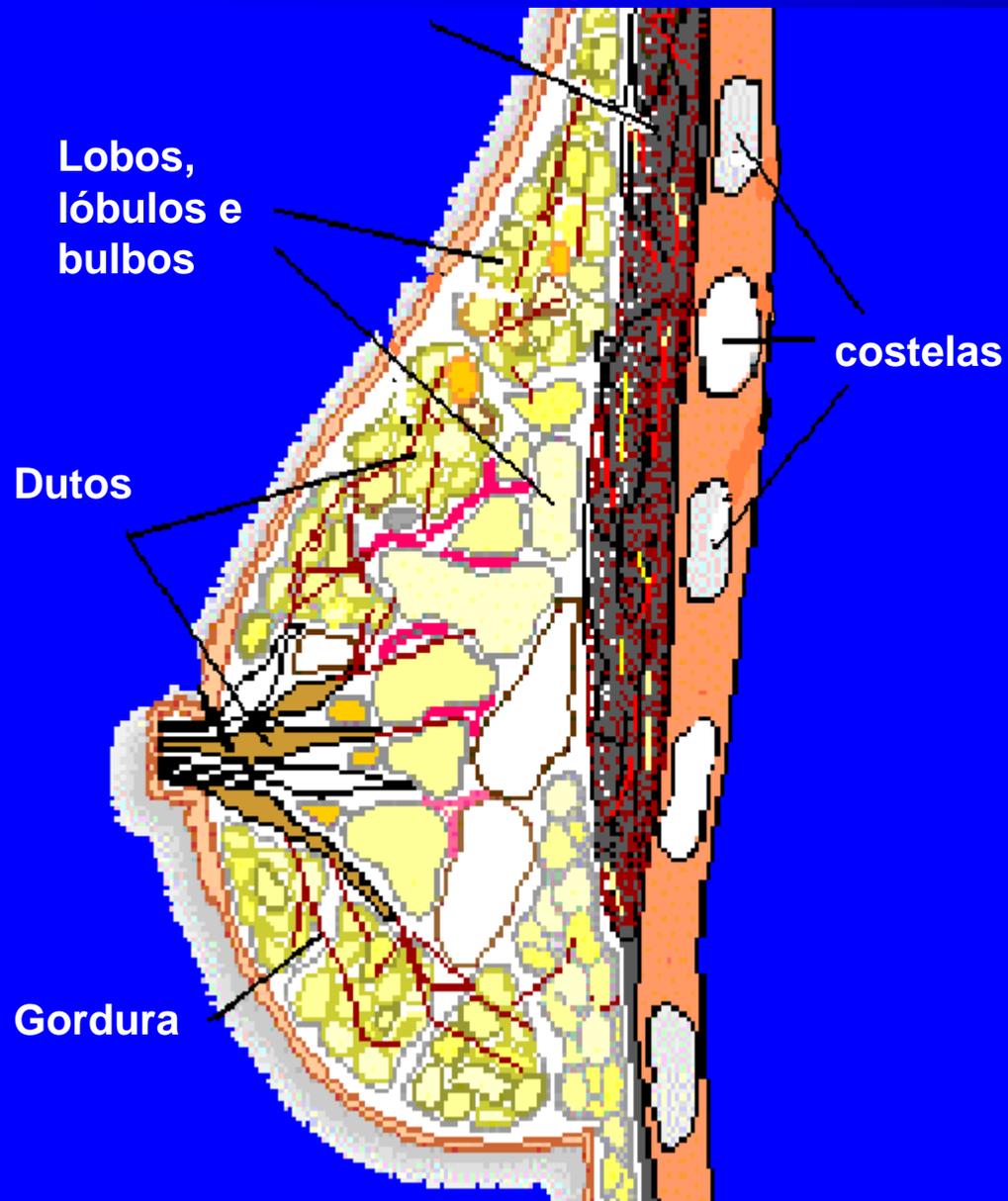
AUTO-EXAME DAS MAMAS



CARINHO E AMOR POR VOCÊ!



COMO SÃO OS SEIOS?



Os seios são formados por glândulas (lobos, lóbulos e bulbos) que produzem leite durante a amamentação.

As glândulas se comunicam entre si através de dutos (canais) que transportam o leite até o mamilo.

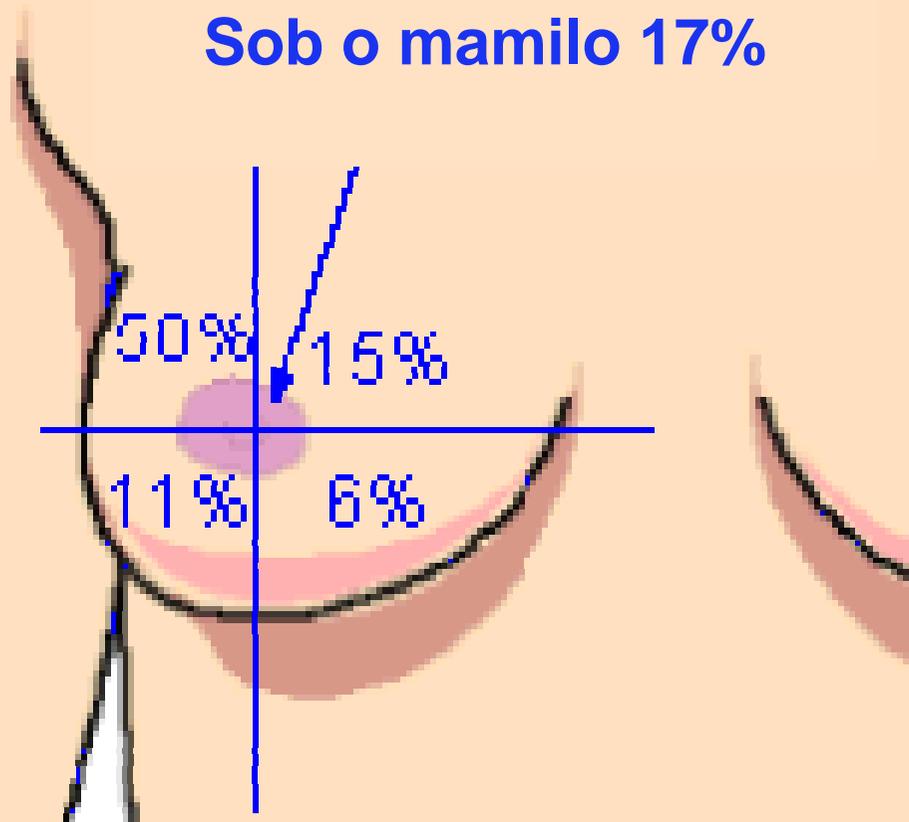
A maioria dos tumores cancerosos são provenientes dos dutos.



COMO SÃO OS SEIOS?

Localização do Câncer de Mama nos Quatro Quadrantes

Sob o mamilo 17%



Dividindo o seio em quatro partes, observa-se que a maior quantidade de dutos está localizada no quadrante superior externo da mama (próximo à axila)

É neste local que ocorre a maioria dos tumores malignos da mama (aproximadamente 50%)



POR QUÊ EU DEVO EXAMINAR MEUS SEIOS?

Porque com o toque você aprende a conhecer a estrutura normal de seus seios e se habilita a perceber qualquer alteração futura.

Sociedades médicas nacionais e internacionais recomendam que você comece a examinar seus seios a partir dos 20 anos de idade.

A cada ano, 1 milhão de mulheres descobrem nódulos em suas mamas.

95% dos casos de câncer de mama podem ser curados, desde que detectados no início.



ATENÇÃO PARA OS FATORES DE RISCO

- 1. 1ª menstruação (menarca) muito cedo (antes dos 12 anos)**
- 2. nunca ter engravidado**
- 3. ter engravidado com mais de 30 anos**
- 4. última menstruação (menopausa) acima de 55 anos**
- 5. doenças benignas na mama (cistos)**
- 6. terapia de reposição hormonal**
- 7. câncer de mama em mãe, irmã ou filha, antes da menopausa**
- 8. câncer de mama em avós, tias e primas**
- 9. uso abusivo de álcool (3 ou mais drinques por semana)**
- 10. vida sedentária/obesidade**
- 11. alterações genéticas (converse com seu médico)**
- 12. uso de pílulas anticoncepcionais (não comprovado)**



QUANDO EXAMINAR OS SEIOS?

Você deve examinar suas mamas todos os meses, de preferência durante o banho.

Se você menstrua, examine suas mamas no 5º dia a partir do início da menstruação.

(no período pré-menstrual as mamas ficam endurecidas e dolorosas).

Se você não menstrua ou sua menstruação é irregular, escolha o 1º dia de cada mês.



COMO FAZER O AUTO-EXAME?



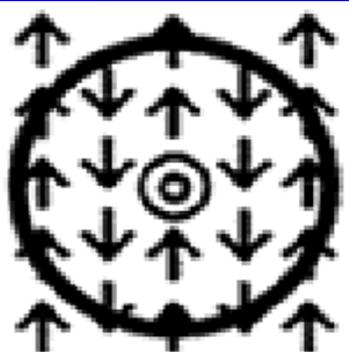
Para tocar seus seios use apenas as pontas dos dedos, com a mão espalmada.

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

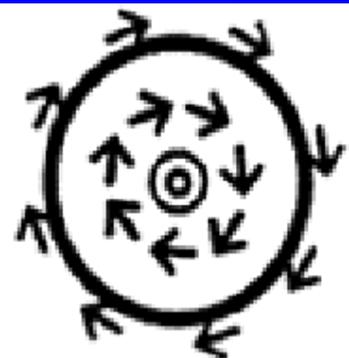


COMO FAZER O AUTO-EXAME?

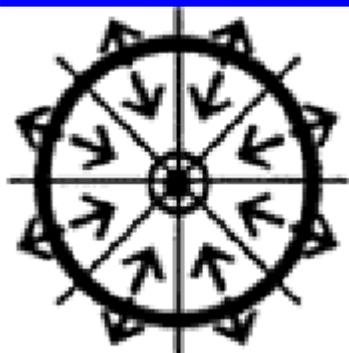
Movimentos da mão no auto-exame



1. Vertical – a mão caminha para cima e volta para baixo, cobrindo toda a mama.



2. Espiral – a mão realiza movimentos concêntricos, indo da periferia da mama até o mamilo.



3. Quadrantes – a mão vai do mamilo até a periferia e volta.



COMO FAZER O AUTO-EXAME?

ANTES DO BANHO



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

Inspeccione seus seios: alterações no tamanho, na forma e no contorno de cada mama. Observe pele (alterações de textura) e mamilos.

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

Comprima seus mamilos gentilmente com os dedos polegar e indicador. Observe a saída de secreções.



COMO FAZER O AUTO-EXAME?

**ANTES DO
BANHO**

**Coloque seus braços sobre a
cabeça**

**Inspecione seus seios:
alterações na pele, nos
mamilos.**

**Force seus cotovelos para
fora.**

**Esta manobra movimentava o
músculo peitoral.**

**Mantenha os cotovelos para
fora. Observe novamente.
Houve alguma modificação na
pele, nos mamilos?**





COMO FAZER O AUTO-EXAME?

NO BANHO

Coloque seu braço esquerdo sobre a cabeça.



Toque seu seio esquerdo ensaboado com os dedos indicador, médio e anular da mão direita, apertando gentilmente mas com firmeza, fazendo pequenos círculos.



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

Examine suas axilas.



Agora faça o mesmo com o seio direito.

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



O QUE DEVO PROCURAR?

1. CAROÇOS (NÓDULOS)
(mesmo que não doam)

2. SECREÇÕES SAINDO PELO MAMILO
(espontaneamente ou quando você aperta)

3. ALTERAÇÕES DA PELE
(espessamentos localizados, feridas, coceiras)



**Apenas 20% das
mulheres realizam o
auto-exame das
mamas!**

**Não se esqueça
do exame anual
com seu médico.**

**Vamos mudar
esta
estatística?**

**O auto-exame
deve
ser realizado
todos os
meses.**

Carinho e amor por você!

Examine seus seios todos os meses:

1. No 5º dia após o início da sua menstruação
2. No 1º dia do mês, se você não menstruar ou tiver menstruação irregular.



Na frente do espelho, com as mãos nos quadris, examine suas mamas. Pressione as mãos contra os quadris. Observe novamente.



Na frente do espelho, com os braços levantados, observe suas mamas. Force os cotovelos para fora. Observe novamente.



No banho, com os seios ensaboados, toque suas mamas com as pontas dos dedos e a mão espalmada.

Utilize estes movimentos



Em anexo você está recebendo este cartão.

- IMPRIMA
- RECORTE
- PLASTIFIQUE
- PENDURE EM SEU BOX
- FAÇA O AUTO-EXAME DAS MAMAS TODOS OS MESES.

Material elaborado por :

Jannayna Gomes

Distribuído por :

André Costa