



Faça o auto-exame da mama

Dê Mais Tempo à Vida

O auto-exame deve ser feito uma vez por mês, na semana seguinte ao período menstrual. Ponha uma das mãos atrás da cabeça e utilize a outra para palpar a mama do lado oposto. Com os dedos esticados faça movimentos percorrendo a mama desde a área próxima da axila até aos mamilos. Repita os mesmos passos para a outra mama.

Procure por alterações de consistência, tamanho e aparência da mama e por corrimento a partir do mamilo.

Onde deve fazer o auto-exame:



No banho

O sabão facilita o deslizamento dos dedos e, por conseguinte, a detecção de alterações na mama.

ou



Deitada

Para facilitar o auto-exame pode aplicar um gel ou creme sobre as mamas.

e



Em frente ao espelho

Verifique se há diferenças entre o formato, tamanho e aparência das duas mamas e se surge corrimento ao pressionar os mamilos.

Utilize estes movimentos

Há três tipos de movimentos que devem ser realizados na altura do auto-exame.



Vertical

A mão percorre a mama verticalmente, num movimento para cima e para baixo, cobrindo toda a extensão da mama.



Espiral

Com movimentos concêntricos, a mão parte da periferia da mama até chegar ao mamilo.



Quadrantes

Num movimento de vaivém, a mão vai do mamilo até à periferia da mama e retorna ao mamilo.

+ informações

www.spnenologia.pt | www.sponcologia.pt

PARCERIA



APOIOS



GlaxoSmithKline
Oncology

DESIGN

