

Vamos aprender a nos tocar?! Fizemos um passo a passo para vocês aprenderem como fazer o **autoexame da mama**. O ideal é fazê-lo **uma vez por mês, de 5 a 7 dias depois da menstruação** (ou um dia fixo para quem não menstrua)!

O PASSO-A-PASSO

passo 01 NO ESPELHO



Observe os dois seios com os braços abaixados, depois coloque as mãos na cintura e faça força, em seguida coloque as mãos atrás da cabeça. Veja se há algo fora do comum com eles.

Verifique se ocorre achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza ou sensação de dureza.

Observe o tamanho, posição e forma do mamilo, pressione-o levemente e veja se sai alguma secreção.

passo 02 NO BANHO



Com a pele ensaboada, eleve o braço direito e pressione suavemente a mama com os dedos da mão esquerda, fazendo uma espiral da axila até o mamilo.

Observe a presença de nódulos ou endurecimento.

Faça o mesmo com a mama esquerda.

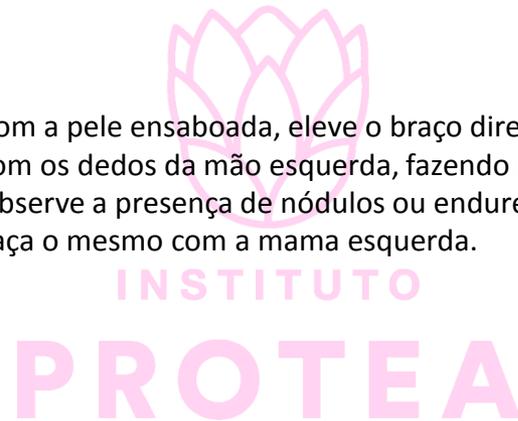
passo 03 DEITADA



Coloque um dos braços atrás da cabeça e com a outra mão apalpe levemente a mama em formato espiral, da axila ao mamilo.

Observe engrossamento ou pequenas protuberâncias na pele.

Faça o mesmo na outra mama.



Lembre-se: você deve ser protagonista de sua saúde, exija seus exames se notar algo diferente, mesmo que seu médico acredite que não seja um caso de câncer.

O autoexame das mamas não substitui o exame médico! Quando o câncer de mama tem sintomas visíveis, ele já está mais avançado!