

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.

Como realizar o Auto-exame da mama?

ONDE DEVE FAZER O AUTO-EXAME

NO BANHO

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

DEITADA

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

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.

