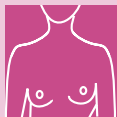


AUTOEXAME: COMO FAZER A PALPAÇÃO? O TEU GUIA PRÁTICO

Fazer um autoexame através da **palpação da mama** é um passo fundamental na prevenção do cancro da mama. Efetua a palpação pelo menos uma vez por mês, de preferência no momento de menor tensão mamária, ou seja, a **uma semana do fim do ciclo menstrual**.



1

Inicia a observação: com as costas direitas, ombros relaxados

e braços para baixo, **observa a forma dos seios e mamilos**; devem ser mais ou menos parecidos.



2

Dobra o braço do peito que queres examinar, mantendo uma

mão na nuca e o cotovelo a apontar para o lado.



3

Procede à palpação: sente o peito com as pontas dos dedos

indicador, médio e anelar juntos; procura caroços ou indurações sob a pele.



4

Fazer pequenos movimentos circulares, de cima para baixo

e radialmente, **do mamilo para fora**. Aumentar gradualmente a pressão e cobrir cada quadrante do peito.



5

Repete as mesmas manobras deitada de

costas, levantando o braço correspondente à mama que estás a examinar e colocando-o por baixo da cabeça.



6

Por fim, **apalpa o mamilo**: pressiona-o suavemente entre

o dedo indicador e o polegar para verificar possíveis fugas de fluidos.

QUAIS OS SINAIS A TER EM CONTA DURANTE O AUTOEXAME?

Os nódulos e as indurações são apenas algumas das pistas a procurar durante o autoexame. Presta atenção a **todos os sinais listados abaixo** e, se encontrares algum, **consulta imediatamente um médico**:



Crostas no mamilo



Mudanças de cor



Secreções através do mamilo



Alterações no tamanho da mama



Mamilo côncavo



Presença de nódulos



Alterações na forma da mama



Inflamações



AVON
LUTA CONTRA O
CÂNCRO DA MAMA



O autoexame através da palpação é uma ajuda valiosa, mas é muito importante submeteres-te regularmente a exames mamários.