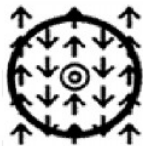


- Existem três tipos de métodos que podem ser realizados para fazer o auto-exame da mama:

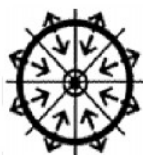
- **Linear:** Divida a mama em faixas verticais ou horizontais e faça a palpação do limite superior até inferior, ou do externo até ao limite interno, com movimentos ascendentes e descendentes;



- **Espiral:** Com movimentos circulares concêntricos, comece a palpação da periferia da mama até chegar ao mamilo;



- **Quadrantes:** a mama é dividida em quatro quadrantes, passando duas linhas imaginárias na zona mediana da mama, uma na vertical e outra na horizontal, que se cruzam no mamilo. Os movimentos são de “vai vem”, partindo da zona mais periférica e indo até ao mamilo, repetindo este movimento mas agora em sentido contrário.



- Palpe também a axila. Não se esqueça todo o seio deve ser palpado, mas dê particular atenção ao quadrante superior externo (próximo da axila).

3º PALPAÇÃO DEITADA

- Colocar o braço do lado que vai palpar debaixo da cabeça e uma almofada ou toalha debaixo do ombro do mesmo lado e manter os mesmos métodos utilizados na palpação de pé.



Bibliografia:

<http://feminina.files.wordpress.com/2009/05/autoexame.jpg>
<http://sexualidadefeminina.kazulo.pt/20162/cancro-da-mama:-como-prevenir.htm>
<http://www.apamcm.org/intervencaoaterapeutica/enfermagem/folheto%20auto%20exame%20da%20mama.pdf>
http://www.charqueadas.rs.gov.br/coordmulher/AutoExame_autoexame.htm
http://www.spsenologia.pt/wp-content/uploads/2008/04/postal_mama_1.pdf

Elaborado por:

Alexandra Pereira — Departamento de Enfermagem do Serviço de Saúde dos Serviços de Acção Social da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (SASUTAD)



SERVIÇOS DE ACÇÃO SOCIAL | UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Serviço de Saúde

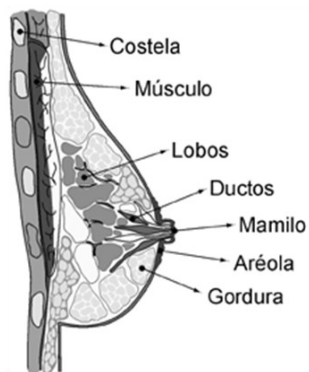
Departamento de Enfermagem

AUTO-EXAME DA MAMA



Vila Real, Março 2010

- O **auto-exame da mama** consiste na observação e palpação das suas mamas, por si própria.



- O **cancro da mama** é um dos tumores malignos mais frequente na mulher, embora também possa acontecer no homem.

- A **realização regular do auto-exame da mama** vai permitir conhecer as características das suas mamas e assim detectar precocemente qualquer alteração que pode ser indicadora do cancro da mama.

- Deve ser realizado **uma vez por mês, após o período menstrual (Entre o 3º e o 5º dia)**, em que as mamas estão mais flácidas e indolores.

- O **auto-exame da mama deve ser feito em três fases:**

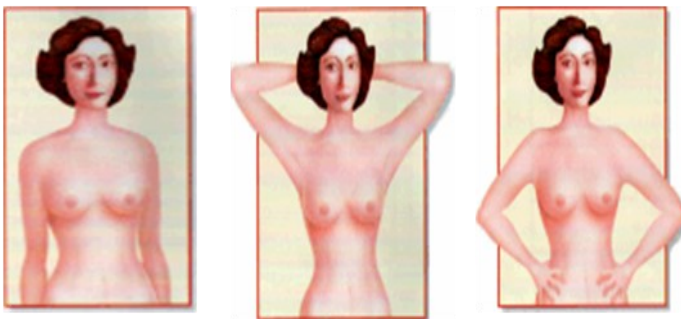
1º Observação em frente ao espelho;

2º Palpação de pé;

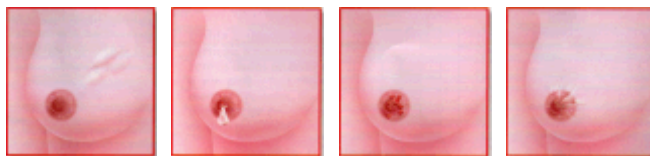
3º Palpação deitada.

1º OBSERVAÇÃO EM FRENTE AO ESPELHO

- Observe a simetria das duas mamas, primeiros com os braços caídos, depois com os braços levantados com as mãos atrás da nuca e, com as mãos apoiadas na anca fazendo pressão sobre estas.



- Qualquer alteração na superfície da mama: depressão, saliência, rugosidade, cor anormal deve ser valorizada;



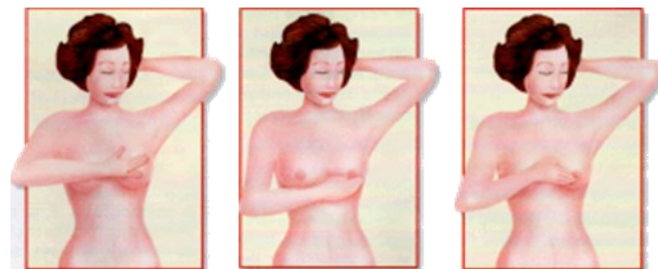
- Pressione também o mamilo suavemente e veja se há saída de qualquer líquido. Se o mamilo está umbilicado (metido para dentro como o umbigo) e não era assim, procure o seu médico.



2º PALPAÇÃO DE PÉ

- Pode ser durante o banho com o corpo molhado e as mãos ensaboadas o que facilita o deslizamento dos dedos e, por conseguinte a detecção de alterações na mama;

- Levante o braço esquerdo e ponha a mão atrás da cabeça e com mão direita palpe cuidadosamente a mama esquerda e vice-versa;



- A palpação deve ser feita com os dedos indicador, médio e anelar com movimentos circulares pressionando a mama contra a parede torácica;

