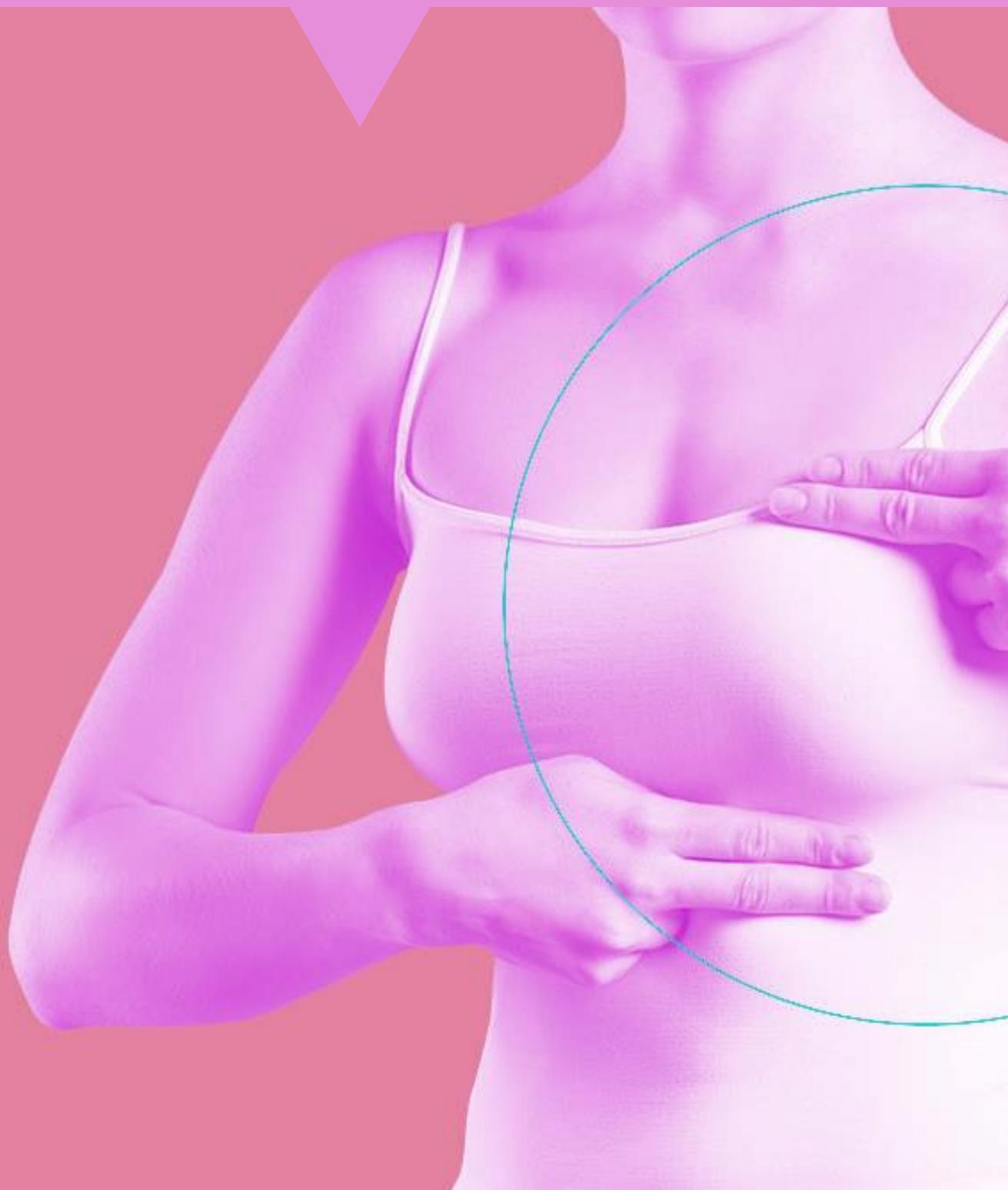


humanittare 
always efficient

OUTUBRO
ROSA
**AUTOEXAME
DAS MAMAS**



Nosso corpo apresenta diversos sinais quando algo não vai bem em nossa saúde. Por isso, é importante estar sempre atento a alterações no organismo.



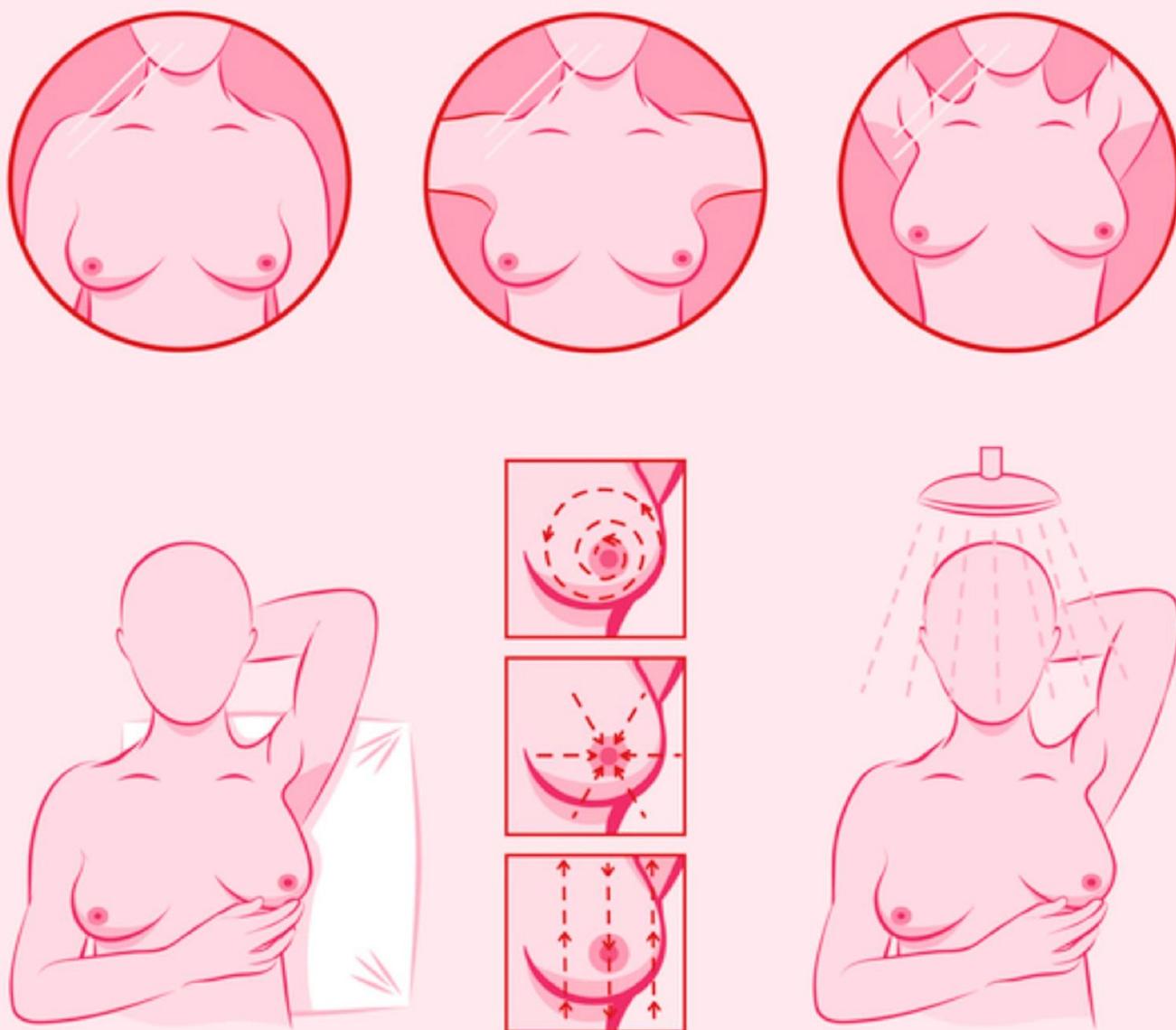
A photograph of a woman from the chest down to the waist, wearing a white strapless bra. She is touching her right breast with her right hand. The background is plain white.

O autoexame é essencial para que a mulher conheça sua mama e possa perceber rapidamente qualquer mudança em sua textura e aparência. A mulher deve apalpar suavemente uma mama de cada vez, verificando se há alterações na mama, aréola ou mamilo. Deve ser feito uma vez por mês, ao final da menstruação; para mulheres na menopausa, o ideal é definir uma data e fazê-lo mensalmente.

Deve ser feito 7 dias após o início do ciclo menstrual. Você pode realizá-lo durante o banho com o auxílio de um sabonete ou após o banho com o auxílio de um creme ou óleo corporal.

PASSOS:

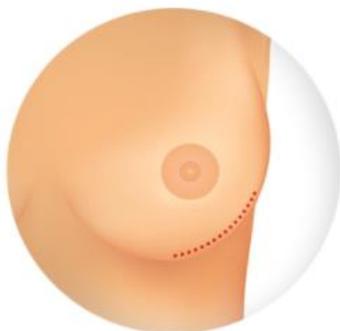
Primeiramente, deve-se observar os seios e os seus aspectos nessas 3 posições. Prestar atenção em caso de dor, incômodo, sensação de repuxamento e o aparecimento de manchas ou lesões.



Levante um dos braços e coloque atrás da cabeça e com a mão livre apalpe o seio, usando as pontas dos dedos. Faça movimentos em sentido circulatório, radial, horizontal e vertical, como mostra a imagem ilustrativa. Repita o procedimento com o outro seio.

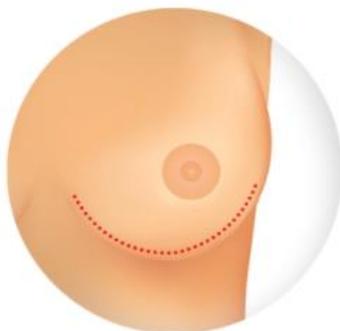


Por isso, se notar qualquer diferença no aspecto e aparência da sua mama durante o autoexame, é importante ir ao médico com urgência. Fique de olho, também, em alguns sinais que podem levantar uma suspeita:



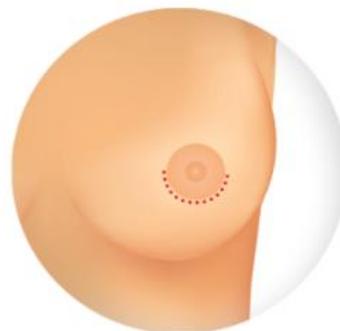
INCHAÇO

Inchaço em parte do seio



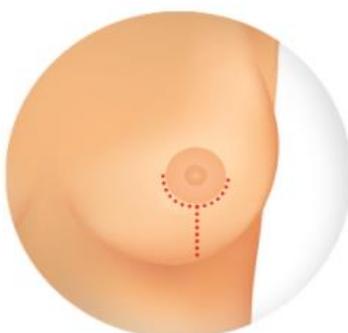
IRRITAÇÃO

Irritação da pele ou aparecimento de irregularidades, como covinhas ou franzidos, ou que fazem a pele se assemelhar à casca de uma laranja



DOR

Dor no mamilo ou inversão do mamilo (para dentro)



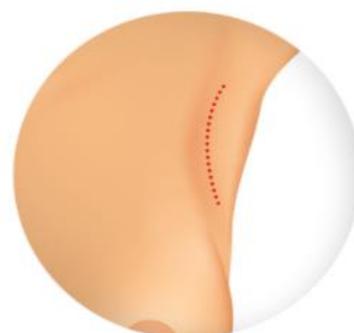
VERMELHIDÃO

Vermelhidão ou descamação do mamilo ou pele da mama



SECREÇÃO

Saída de secreção (que não leite) pelo mamilo



NÓDULO

Caroço nas axilas



Caso note alguma dor, nódulo, desconforto ou elevação anormal, procure sua mastologista de confiança.

Câncer de Mama:
A gente precisa TOCAR
nesse assunto.



Referências:
mulherconsciente.com.br/cancer-de-mama/como-detectar-e-identificar-cancer-de-mama

humanittare 
always efficient