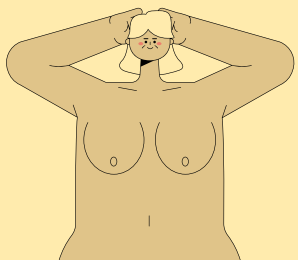




AUTOEXAME DAS MAMAS



Posicione-se em frente ao espelho e coloque as mãos na cintura fazendo força;



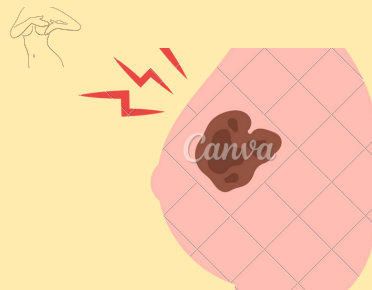
Coloque-as atrás da cabeça e observe o tamanho, posição e forma do mamilo;



Pressione levemente os mamilo e veja se há saída de secreção;



Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão, Apalpe a metade externa da mama (é mais consistente) Depois apalpe as axilas Inverta o procedimento para a mama esquerda.



Sinais e sintomas:

- Inchaço de toda ou parte de uma mama;
- Nódulo endurecido;
- Irritação ou abaulamento de uma parte da mama;
- Dor na mama ou mamilo;
- Inversão do mamilo;
- Vermelhidão;
- Inchaço;
- Secreção sanguinolenta pelos mamilos;
- Linfonodos aumentados.

Autores:

Maria Andresa de Lira, Morgana Monikele Silva Santos, Sabrina Valentim de Oliveira, Rafael Albuquerque Silva, Silvânia dos santos, Laryssa Karla Ramiro de Melo, Siomara Correia de Holanda Barbosa, Valdecyr Herdy Alves.



Referências: Gineco. Autoexame das mamas. Disponível em: <<https://www.gineco.com.br/saude-feminina/exames-de-rotina/autoexame-das-mamas>>.

Oncoguia. Sinais e sintomas do câncer de mama. Disponível em: <<http://www.oncoguia.org.br/conteudo/sinais-e-sintomas-do-cancer-de-mama/1383/34/>>.