

AUTO-EXAME DA MAMA

Por que fazer?

Existem muito boas razões para auto-examinar seus seios a cada mês. Uma delas é que o câncer mamário pode ser tratado e curado mais facilmente se for detectado cedo. Outra é que se você fizer o auto-exame a cada mês aumenta a sua aptidão e confiança ao fazê-lo. Quando você sabe como são seus seios em estado normal, prontamente poderá reconhecer qualquer alteração. Outra razão é que é fácil de fazê-lo.

Quando fazer?

O melhor momento de fazer o auto-exame dos seios é aproximadamente uma semana depois da menstruação, quando eles não estão macios ou inchados. Se você não tem períodos menstruais normais, ou às vezes passa um mês sem tê-los, faça o auto-exame sempre no mesmo dia de cada mês.

Antes de fazer:

- Fique de pé em frente a um espelho grande e observe se nota alguma alteração de tamanho ou proporção entre as duas mamas.
- Mantendo-se de pé, apóie as duas mãos espalmadas na cintura com os polegares voltados para a trás, faça um movimento de extensão dos cotovelos para frente, e observe nas duas mamas se nota alguma alteração de formato ou no seu movimento.
- Ainda de pé, estique os braços para baixo e vá levantando ambos, ao mesmo tempo, até chegarem a altura dos ombros, depois, a partir desta posição, abra os braços vagarosamente; durante este movimento, observe nas mamas se existe alguma alteração de volume e forma.

Como fazer?

Diante do Espelho

Com os braços ao longo do corpo, gire para um lado e para outro. Verifique se a região da axila está normal e se há qualquer mudança no tamanho ou formato de suas mamas. Procure inchaço, depressão ou erupção da pele.





Faça estas mesmas observações com as mãos apoiadas sobre os quadris, fazendo uma pressão firme para contrair os músculos.

E depois com as mãos sobre a cabeça e os braços erguidos pra cima.



Finalmente, aperte suavemente cada um dos mamilos com os dedos polegar e indicador. O aparecimento de secreção abundante ou sanguinolenta deverá ser relatado imediatamente ao seu médico.

No Banho

Examine as mamas durante o banho, pois as mãos deslizam mais facilmente sobre a pele molhada. Deslize os dedos estendidos, incluindo todas as partes da mama. A mão direita examina a mama esquerda e a mão esquerda a mama direita. Qualquer “caroço” ou endurecimento deve ser notificado ao seu médico.



Deitada



Coloque uma toalha dobrada sob seu ombro esquerdo. Junte os dedos da mão direita e massageie com movimento circulares toda a região da mama de fora para dentro, até o bico. Repita a mesma operação na mama direita. Qualquer nódulo ou espessamento da pele devem ser observados e relatados ao seu médico. Depois, coloque a mão direita ou esquerda sobre a cabeça e faça a mesma operação desde as axilas, tanto de um lado como do outro.

Para maior segurança:

- Procure observar-se constantemente, aprenda a conhecer seu corpo, você é a pessoa mais indicada para detectar alterações precocemente.
- Veja se há alteração na aparência deles, formação de caroços na pele ou mudança no mamilo, vermelhidão ou inchaço.
- Faça outra palpação enquanto estiver no banho, com as mãos ensaboadas deslizando sobre a pele úmida, o exame torna-se mais fácil.