

## Autocuidado das Mamas

### 1. Conheça seu risco

- Converse com seus familiares** para conhecer o histórico de doenças em sua família, especialmente sobre casos de câncer
- Converse com seu médico** sobre a sua história de doenças e pergunte sobre o seu risco pessoal para câncer de mama

### 2. Faça exames de rotina

- Pergunte ao seu médico** quais são os exames de rotina indicados para o seu caso e com que frequência devem ser realizados, se você tem risco aumentado para câncer de mama
- Faça uma mamografia** a partir dos 40 anos caso seu risco esteja dentro da média
- Faça um exame clínico** anual das mamas, com médico (ou enfermeira capacitada) a partir dos 20 anos (Consenso SBM 2008)

### 3. Saiba o que é normal para você!

- Fique atenta e fale imediatamente com o seu médico diante das seguintes alterações das mamas:
  - Região mais quente, inchada ou escura;
  - Caroço, endurecimento ou engrossamento;
  - Mudança de forma ou tamanho;
  - Inversão do mamilo (quando o bico volta-se para dentro), caso você não tivesse isto anteriormente;
  - Covinha ou enrugamento da pele;
  - Dor contínua, que não cede naturalmente;
  - Vermelhão, coceira ou descamação no mamilo.
  - Secreção que se inicia de repente no mamilo

### 4. Escolha hábitos saudáveis

- Mantenha seu peso dentro da faixa aceitável;
- Pratique exercícios com frequência
- Diminua o consumo de bebidas com álcool.

Para mais informações, visite:

[www.komen.org](http://www.komen.org) | [www.oncoguia.com.br](http://www.oncoguia.com.br) | [www.globalkomen.org](http://www.globalkomen.org)

## Autoconhecimento das Mamas: Passo a Passo

O autoconhecimento das mamas (autoexame) é uma ferramenta que pode ajudá-la a conhecer a sua mama e, desta forma, saber o que é normal pra você. O auto-conhecimento inclui o toque (sentir) e a visualização (olhar) das mamas.

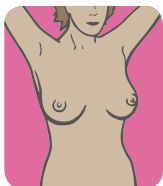
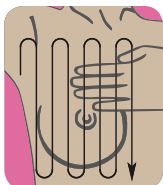
**Lembre-se! A maior parte das alterações NÃO são sinais de câncer, mas só o seu médico pode fazer o diagnóstico preciso.**



### Passo 1 - Toque: deitada

Procure por alterações:

- Deite-se com as costas para baixo e coloque um travesseiro embaixo do seu ombro direito para examinar a mama direita.
- Use a parte debaixo da ponta dos seus 3 dedos do meio da sua mão esquerda para examinar a mama direita. Pressione de forma leve, média e forte, em círculos, sem tirar os dedos do contato com a pele. Siga um fluxo padrão para cima e para baixo.
- Além da mama, toque a região próxima ao ombro, pescoço e axila.
- Repita esses passos na mama esquerda.



**Esses passos podem ser repetidos durante o banho com as mãos ensaboadas.**

### Passo 2 - Observação: em frente ao espelho

Procure por alterações, nas seguintes posições:

- Mantendo os braços juntos ao corpo;
- Segurando os braços sobre a cabeça;
- Pressionando o quadril com as mãos, fazendo força com os músculos do peito;
- Inclinando-se um pouco para frente com as mãos no quadril.

