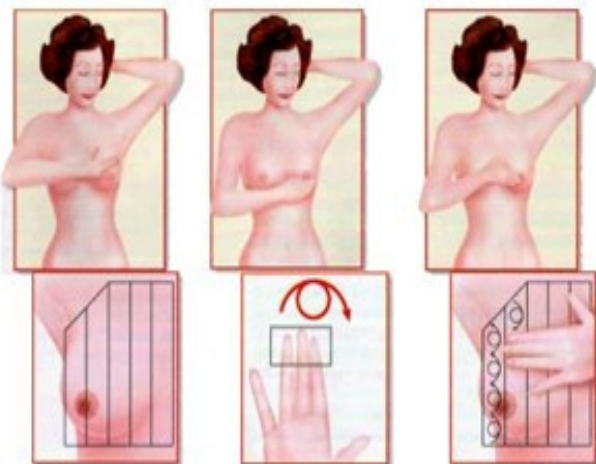


Palpação:

Deite-se e coloque o seu braço esquerdo por baixo da cabeça. Com as pontas dos dedos da mão direita palpe a mama esquerda. Pressione suavemente mas com firmeza, em pequenos movimentos circulares, tendo como orientação cada um dos esquemas. A seguir faça o mesmo exercício para a outra mama .

Depois, esprema cada mamilo e verifique se existe saída de líquido.

Para terminar, e com os braços caídos, palpe as axilas para verificar se existe algum caroço ou inchaço. Finalmente, de pé, repita os passos anteriores.



Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaro.es@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110

Fax: 253 490 111

USFAPAN029 V2



AUTO EXAME DA MAMA

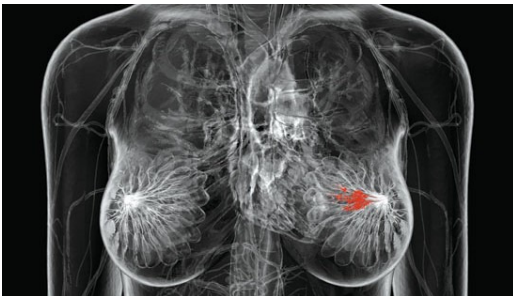


NOVEMBRO 2013

Auto exame da Mama:

O cancro da mama é uma doença que quanto mais precocemente detectada, maior a possibilidade de tratamento com êxito. Desta forma é necessário sensibilizar todas as mulheres para a responsabilidade que cada uma deve assumir com a sua própria saúde.

A realização do Auto Exame da Mama (AEM) enquadra-se nessa responsabilidade, devendo ser encarado como uma rotina mensal, preventiva, que pode garantir melhor qualidade de vida à mulher. Esta prevenção, requer que a mulher esteja bem informada sobre a descoberta e o significado de pequenas alterações que impliquem consulta médica.



Quando deve fazer o AEM?

- Se ainda é menstruada, deve fazer o AEM 2 a 3 dias após o fim de cada menstruação;
- Se já não é menstruada, deve fazer o AEM no primeiro dia de cada mês;
- Se está a fazer terapêutica hormonal de substituição, pergunte ao seu médico em que dia deverá fazer o AEM.

Sinais de Aviso:

- Caroço que não causa dor e pode estar no interior da mama ou debaixo da pele;
- Pequena elevação, retracção, ferida ou aspecto rugoso da pele (casca de laranja);
- Assimetria acentuada entre as duas mamas;
- Corrimento ensanguentado do mamilo;
- Inversão do mamilo (mamilo para dentro).

Como fazer o AEM?

Observação:

Coloque-se em frente ao espelho e olhe para o peito.

Volte-se para um lado e para o outro e verifique se nota alguma alteração.

De seguida, levante os braços e repita a observação.

Por fim, ponha os braços nas ancas e veja novamente o tamanho, a cor da pele e os mamilos em ambas as mamas.

