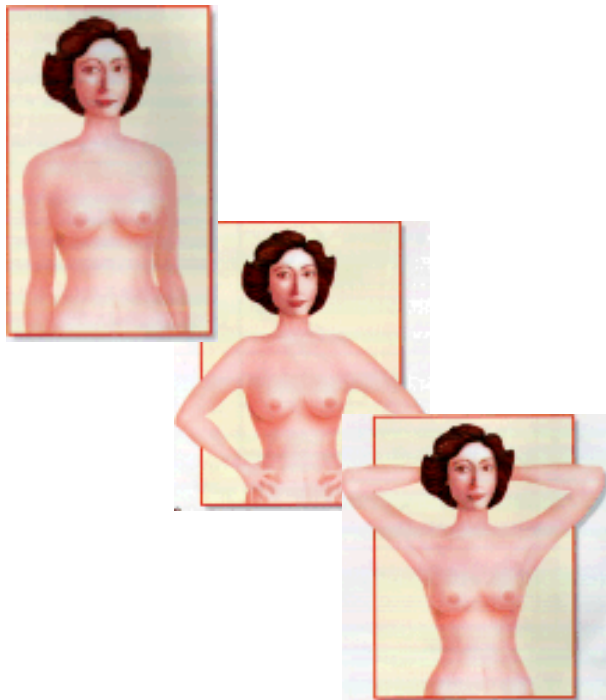


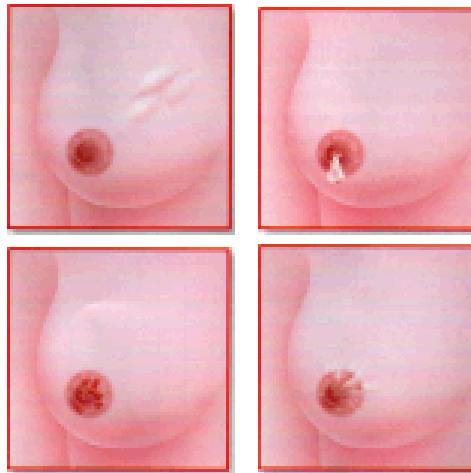
O **EXAME** deverá ser feito com **método**, entre o 5º e o 8º dia após menstruação.
É constituído por três fases:

1ª - Observação ao espelho:

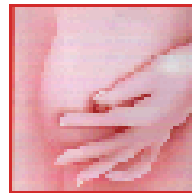
Observe os dois seios, primeiro com os braços caídos, depois com as mãos na cintura fazendo força nas mãos e, por fim, com elas atrás da cabeça.



Qualquer alteração na superfície (depressão ou saliência) ou rugosidade é importante.



Pressione o mamilo suavemente e veja se há saída de qualquer líquido. Se o mamilo está umbilicado (metido para dentro como o umbigo) e não era assim, aconselhe-se com um profissional da sua unidade de saúde.

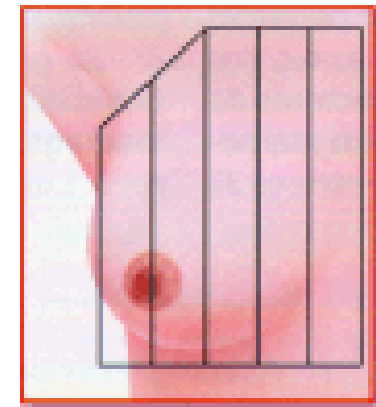


2ª - Palpação de pé:

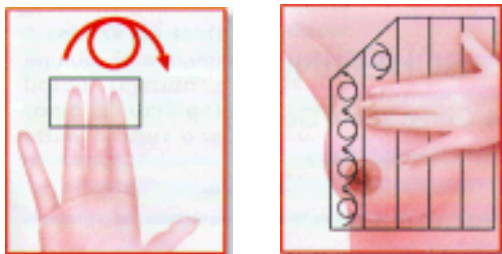
De preferência durante o duche, levante o braço esquerdo e ponha a mão atrás da cabeça. Com a mão direita palpe cuidadosamente a mama esquerda.



Divida o seio em faixas verticais e horizontais.



Com os dedos estendidos e em pequenos movimentos circulares, faça a palpação de cada faixa, de cima para baixo.



Palpe também a axila. Não se esqueça, todo o seio deve ser palpado, mas dê particular atenção ao quadrante superior externo. Repita as mesmas manobras para a outra mama.

3ª -Palpação deitada:

De preferência com uma almofada debaixo da mama que vai palpar, cumpra o mesmo método utilizado para a palpação de pé.



Em caso de dúvida, ou na presença de qualquer anormalidade, dirija-se à USF 3 Rios.

Fonte das imagens:

<http://www.cincoquinas.com/index.php?do=shownew&newid=3299&progop tion=news&topic=131>

Auto-exame da mama



O gesto que lhe pode
salvar a vida



Equipa de Enfermagem

Data de elaboração: 10/2011

Revisto em: 02/2015

Data da próxima revisão: 02/2018

Travessa Marquês de Pombal— Penafiel

Telefone: 255728320

Fax: 255328329

E-mail: usf3rios@gmail.com