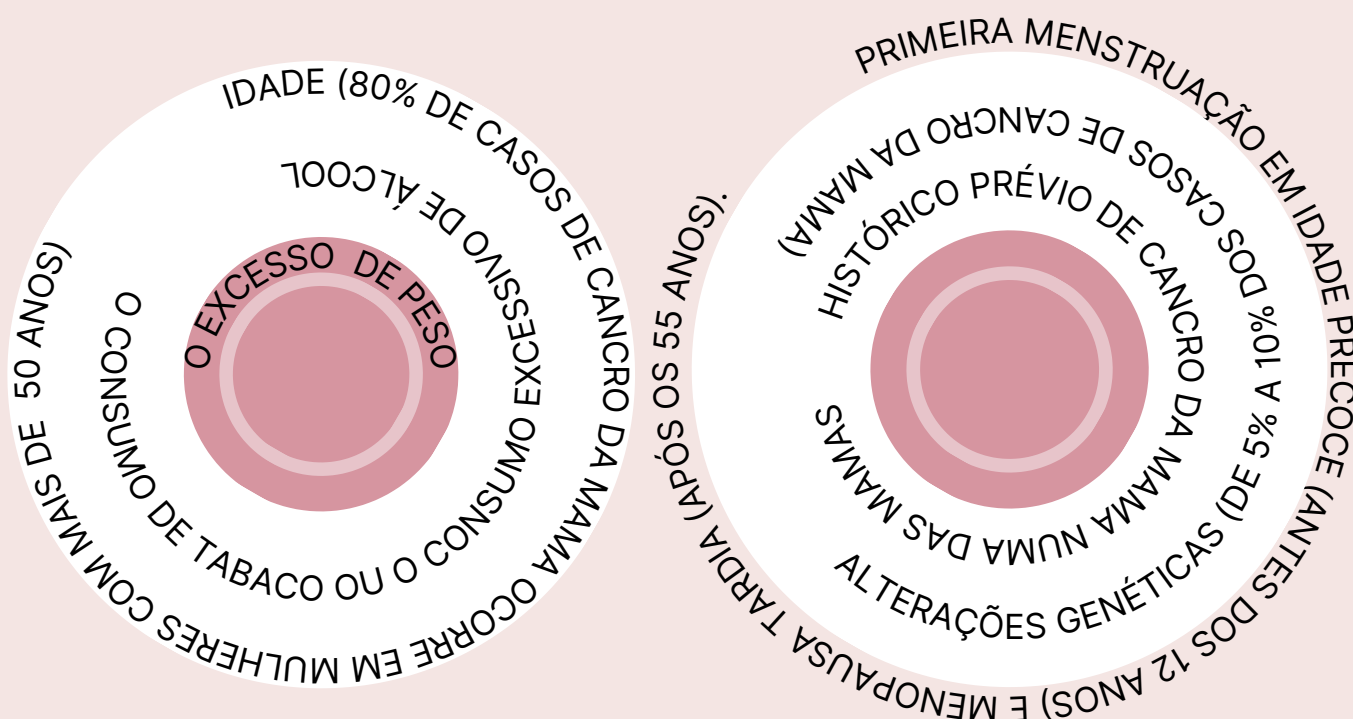




O CANCRO DA MAMA É O TIPO DE CANCRO MAIS PREVALENTE EM PORTUGAL E EM TODO O MUNDO.

NÃO SÃO CONHECIDAS AS CAUSAS EXATAS DO CANCRO DA MAMA.
NO ENTANTO, FORAM IDENTIFICADOS ALGUNS

FATORES DE RISCO:



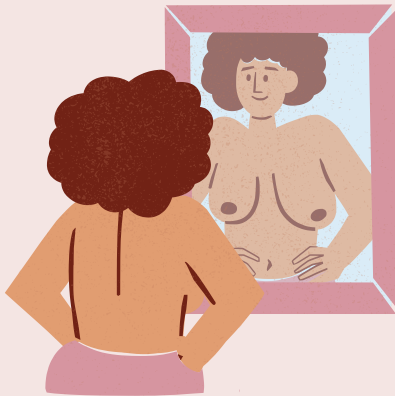
SE DIAGNOSTICADO E TRATADO PRECOCEMENTE, O CANCRO DA MAMA TEM UMA TAXA DE CURA SUPERIOR A 90%. A PREVENÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE SÃO FUNDAMENTAIS PARA O AUMENTO DA SOBREVIVÊNCIA E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DA MULHER.



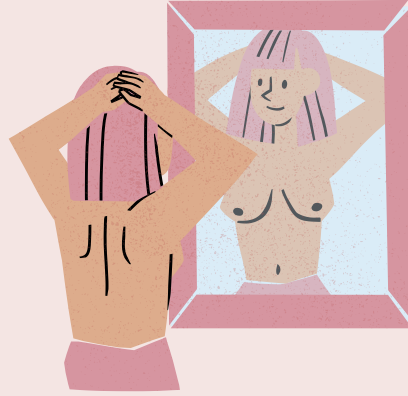
FAZER O AUTOEXAME MAMÁRIO DE FORMA CORRETA E REGULAR É IMPORTANTE PARA DETETAR PRECOCEMENTE ALTERAÇÕES DA MAMA.

COMO FAZER O **AUTOEXAME?**

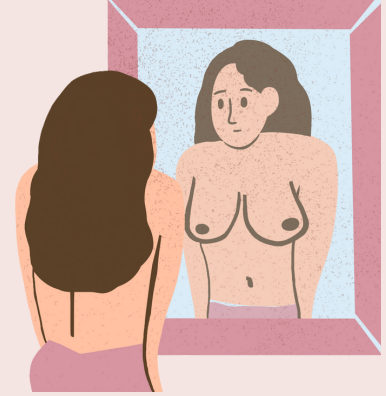
OBSERVAÇÃO



COM AS MÃOS
NA CINTURA



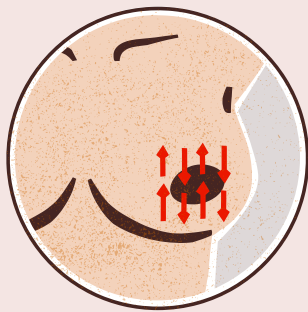
COM OS BRAÇOS
LEVANTADOS



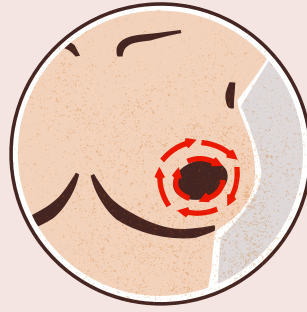
COM OS BRAÇOS AO
LONGO DO CORPO

EM FRENTE A UM ESPELHO, DE PÉ, VERIFIQUE A SIMETRIA DAS MAMAS, A REGULARIDADE DA PELE E A POSIÇÃO DOS MAMILOS. REPITA ESTA OBSERVAÇÃO EM TODAS AS POSIÇÕES.

PALPAÇÃO



EM LINHAS VERTICAIS,
PARA CIMA E PARA BAIXO



EM CIRCULOS, DA PARTE
DE CIMA DA MAMA ATÉ
AO MAMILO



EM PEQUENOS
CIRCULOS, DA PARTE DE
CIMA DA MAMA ATÉ AO
MAMILO

DEITADA OU EM PÉ, COM O BRAÇO LEVANTADO, REALIZE A PALPAÇÃO COMPLETA DA MAMA PARA IDENTIFICAR IRREGULARIDADES OU ALTERAÇÕES DA CONSISTÊNCIA. NO FINAL, PALPE AINDA AS AXILAS, PROCURANDO GÂNGLIOS OU NÓDULOS.

O AUTOEXAME DEVE SER REALIZADO **MENSALMENTE**, NO TERCEIRO OU QUINTO DIA APÓS A MENSTRUACÃO, PARA MULHERES EM IDADE FÉRTIL, OU EM DIA FIXO, APÓS A MENOPAUSA E NOS HOMENS.