



# OUTUBRO ROSA

cedae  saúde

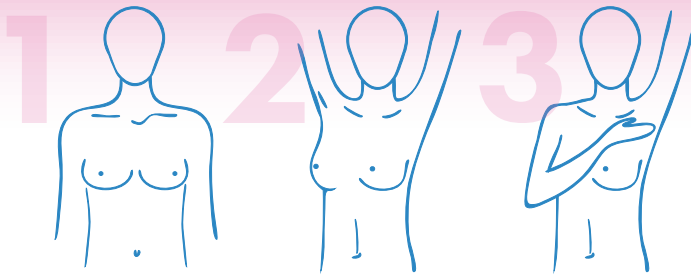
**PREVENIR É A MELHOR ATITUDE.**  
**Como fazer o autoexame das mamas.**

O exame feito pela própria mulher ou homem é uma ótima alternativa para conhecer o corpo e identificar possíveis alterações. Porém esse procedimento não substitui um exame clínico realizado por um médico. **Se você perceber alguma mudança nas suas mamas, procure um especialista.** O ideal é ser examinada(o) uma vez ao ano. Cuide-se com atenção. O diagnóstico precoce garante o seu bem-estar.

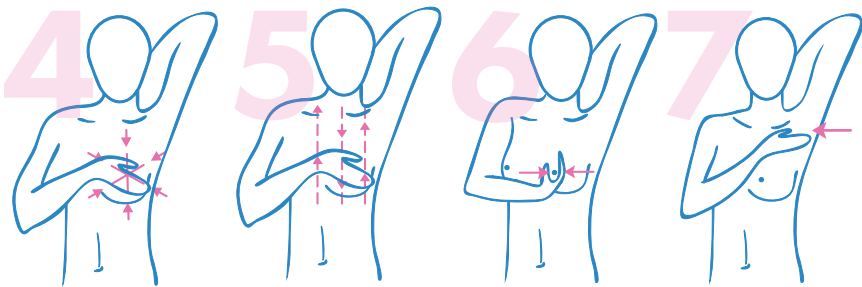
## **FIQUE ATENTA(O) PARA O SURGIMENTO DOS SEGUINTE SINAIS:**

- Alterações na pele da mama.
- Aumento de uma das mamas.
- Vermelhidão ou alterações da cor da mama.

Caso você tenha notado alguma dessas alterações, procure um médico. Não deixe de fazer seus exames com regularidade.



Posicione-se em frente a um espelho. Observe as mamas com os seus **braços caídos ao lado do corpo**,<sup>1</sup> com os **braços levantados** e com os **braços abertos**.<sup>2</sup> Avalie a forma, a cor, se há inchaços ou irregularidades.<sup>3</sup>



De pé, levante um dos braços, colocando a mão atrás da cabeça e com a mão oposta toque a mama com movimentos circulares,<sup>4</sup> de cima para baixo, de baixo para cima,<sup>5</sup> incluindo os mamilos<sup>6</sup> e a região das axilas.<sup>7</sup> Repita a sequência com a outra mama. **Homens devem seguir as mesmas orientações para o autoexame.**

### **MEDIDAS QUE PODEM CONTRIBUIR PARA A PREVENÇÃO DA DOENÇA:**

- Alimentação saudável.
- Atividade física.
- Manter o peso corporal adequado.
- Evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcóolicas.
- Evitar o Tabagismo.
- Amamentar também é um fator de proteção.