

# Informação é Saúde!

## Outubro Rosa: Aprenda a fazer o autoexame

Outubro é o mês de conscientização do câncer de mama, voltado para alertar tanto mulheres quanto homens sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce para evitar a doença.

Existem algumas medidas que você pode tomar para se proteger do câncer de mama. Uma delas é o **autoexame, que deve ser feito uma vez por mês, em especial pelas mulheres com mais de 35 anos**. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a incidência do câncer de mama em mulheres acima desta idade cresce rápida e progressivamente.

### Como fazer o autoexame?

A mulher deve fazer o exame das mamas pelo menos uma vez por mês, de preferência logo após a menstruação. Caso você já esteja na menopausa, escolha uma data mensal fixa, por exemplo todo mês no dia 20.

O passo-a-passo abaixo é muito eficiente para detectar qualquer anormalidade nas mamas:

- 1.** Posicione-se em frente a um espelho e coloque as mãos na cintura. Verifique se suas mamas estão simétricas e se há pregas, depressões ou abaulamentos nas mamas, incluindo a aréola e o mamilo.
- 2.** Coloque as mãos para cima e verifique novamente a simetria dos seios, sempre observando com cuidado se existem diferenças no formato das mamas. Caso o sutiã marque mais uma mama do que outra, veja se há inchaço.
- 3.** No chuveiro, ensaboe bem as mamas e as axilas. Coloque a mão esquerda atrás da nuca e, com a mão direita, massageie lenta e cuidadosamente a mama esquerda, em movimentos circulares, verificando se existem caroços ou regiões mais espessas. Repita o movimento com a outra mama. Você deve começar o movimento na parte superior da mama – perto da axila.
- 4.** Pressione os mamilos de maneira delicada, verificando se saem secreções ou se existem nódulos. Toque cuidadosamente as aréolas e observe o mesmo. As axilas também devem ser observadas, pois o tecido mamário chega até esta região. Faça movimentos circulares com a ponta dos dedos, verificando se existem nódulos.



### Importante!

**O autoexame não substitui as consultas de rotina ao médico!** A mamografia ainda é o método mais eficiente para detectar o câncer de mama de maneira precoce.

**Se você verificar qualquer anormalidade nos seus seios, procure um mastologista.**

**Consulte aqui a Unidade Básica de Saúde mais próxima à você:**

São Paulo: <https://encurtador.com.br/Zzf5Q>

Araquari: <https://encurtador.com.br/zcR3t>

**Fonte:**

Hospital Fontana Della Gioventú  
<https://encurtador.com.br/v8SDv>



**#SQcomVC**