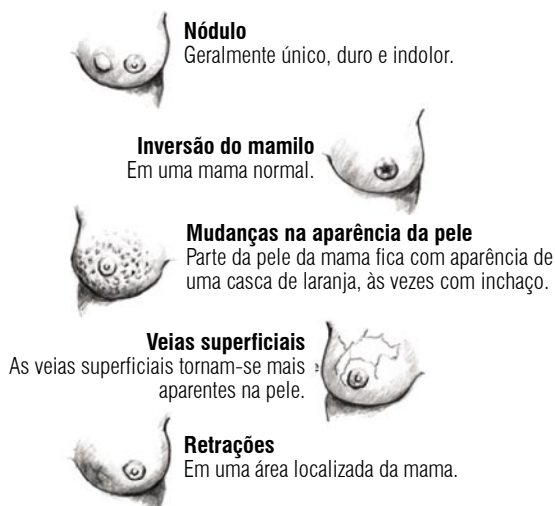


Apêndice: Auto-exame das mamas

Você deve realizar o auto-exame das mamas mensalmente para se familiarizar com a aparência e consistência habitual de suas mamas. O melhor período para realizar o auto-exame é dois a três dias após o término da menstruação, quando suas mamas estão menos inchadas e dolorosas. Se você já teve a menopausa, escolha o dia do mês mais fácil de lembrar, como o primeiro dia do mês ou o dia de seu aniversário.

A maioria das mulheres tem alguns nódulos em suas mamas. Realizar o auto-exame regularmente irá familiarizá-la com o toque normal de suas mamas. O importante do auto-exame é procurar e sentir mudanças. A Figura 23 mostra sinais de possibilidade de câncer de mama. Os sinais mais comuns de câncer de mama são um nódulo ou rigidez que persiste. Outros sinais que devem ser procurados incluem in-

Figura 23. Sinais de possibilidade de câncer



chaço, dobras, retrações, vermelhidão e feridas da pele, ou ainda um mamilo que muda de formato, apresenta crosta, ou se torna invertido (vira para dentro). Algumas mulheres têm mamilos normalmente invertidos. A maioria das mudanças não significa que existe câncer. No entanto, qualquer mudança deve ser avaliada completamente por um médico ou enfermeiro.

O *Guia Passo a Passo* que se encontra mais adiante irá ajudá-la a realizar o auto-exame das mamas. Fique em pé na frente de um espelho com seus braços estendidos ao lado (Figura 24). O contorno das mamas está preservado, sem inchaços ou distorções? Ambas as mamas estão em seu tamanho, forma e coloração habitual? Existem dobras ou retrações da pele? O mamilo das mamas mudou de posição? Enquanto você realiza os dois passos seguintes, procure por alterações da forma ou contorno das mamas. Primeiro coloque suas mãos atrás da cabeça e empurre-as suavemente para frente (Figura 25). Em seguida, coloque suas mãos no quadril e incline seus ombros e cotovelos para frente (Figura 26). Comprima suavemente cada mamilo entre seus dedos para procurar secreções (Figura 27). Em seguida, sinta suas mamas. Isto é mais bem realizado enquanto você toma banho, com sua pele molhada e ensaboada. Também sinta a área do colo e a axila de cada lado (Figura 28). Em seguida, segure a mama esquerda com a mão esquerda. Use os dedos da mão direita para comprimir a mama, procurando por nódulos ou mudanças em relação ao exame do mês anterior. Após sentir toda a mama, troque as mãos e repita o processo na outra mama.

Cuidadosamente sinta cada mama com a polpa dos dedos da mão do lado oposto (Figura 29). É importante examinar toda a mama. O melhor jeito para fazer isto é seguir um padrão (Figura 30). Algumas mulheres começam no mamilo e avançam na mama fazendo círculos cada vez maiores até chegar aos limites externos da mama. Outras mulheres movem seus dedos para cima e para baixo em linhas verticais imaginárias, movendo-os gradualmente de um lado para outro da mama. Algumas mulheres dividem a mama, mentalmente, em duas cunhas. Elas iniciam na borda

Mito. Se um nódulo é detectado em minha mama, significa que tenho câncer.

Verdade. A maioria dos nódulos detectados pela mulher no auto-exame não é câncer. Se você detectar um nódulo ou uma mudança em sua mama, é importante relatar isto para seu médico prontamente, para que ele possa examiná-la e determinar se exames complementares são necessários.

externa de uma cunha e vão palpando em direção ao mamilo, e, então, elas se movem para a outra cunha, repetindo o processo até que toda a mama tenha sido examinada.

Ache um padrão que melhor funcione para você e use-o regularmente. Sendo constante, você terá mais chance de perceber um novo nódulo ou alteração em sua mama.

Para completar o exame, deite-se e novamente sinta cuidadosamente cada mama com a polpa dos dedos da mão oposta (Figura 31). Examine a mama começando na ponta do mamilo, sentindo todo o contorno mamário em direção externa. Use uma pressão firme e suave para que você sinta o tecido abaixo da pele. Certifique-se de sentir debaixo do mamilo, procurando por nódulos fixos.

Se você já realizou cirurgia para câncer de mama, continue a realizar o auto-exame mensalmente, além dos exames realizados pelo seu médico. Algumas mulheres são relutantes em se examinar após uma cirurgia pelo receio de encontrar recidiva ou novo câncer. Esta pode ser uma boa oportunidade para envolver o marido ou parceiro no processo de cura. O marido ou parceiro tem forte motivação para ajudar a monitorar a saúde de sua amada e, portanto, estará disposto a oferecer suporte, encorajamento e confiança.

Quando você realizar o auto-exame após uma cirurgia, siga os passos descritos anteriormente neste capítulo para examinar a mama não operada. Se você realizou uma *mastectomia* segmentar, é normal que a mama operada seja mais rígida e tenha um contorno discretamente alterado, especialmente se você realizou radioterapia. É importante se familiarizar com a aparência e a palpação normal da mama tratada, para que você seja capaz de notar qualquer mudança. Quando você examinar a mama tratada, preste atenção na área da incisão (corte), pressionando-a suavemente à procura de novos nódulos ou outras alterações. Se toda a mama foi removida, a área onde o câncer mais comumente recidiva é atrás da pele do tórax. Logo, esta área deve ser examinada atentamente todo mês. Percorra cuidadosamente as polpas dos de-

dos da mão oposta sobre a área da incisão, procurando por nódulos. Procure sinais de vermelhidão, feridas ou irritação na cicatriz.

Lembre-se de realizar o auto-exame das mamas mensalmente. Siga as diretrizes relatadas anteriormente, dois a três dias após o término da menstruação ou estabeleça um dia do mês que seja fácil de lembrar, caso você esteja na pós-menopausa (Figura 32).

Eu realizei meu auto-exame das mamas apenas porque era o mês da consciência sobre o câncer de mama. Quando eu descobri um nódulo, eu fiquei chocada e com medo. Após procurar meu médico para um exame clínico das mamas, eu fiquei aliviada em saber que o nódulo não era motivo para preocupação. Agora eu realizo o auto-exame todos os meses.

Guia Passo a Passo

Passo 1

Figura 24. Inspeção visual das mamas



Passo 2

Figura 25. Inspeção com as mãos atrás da cabeça



Passo 3

Figura 26. Mãos no quadril e inclinação dos ombros e cotovelos para a frente



Passo 4

Figura 27. Compressão do mamilo para checar presença de secreção



Passo 5

Figura 28. Palpação da mama e axila esquerdas com o braço esquerdo elevado e mão esquerda apoiada na cabeça



Figura 29. Utilize a polpa digital para a apalpação

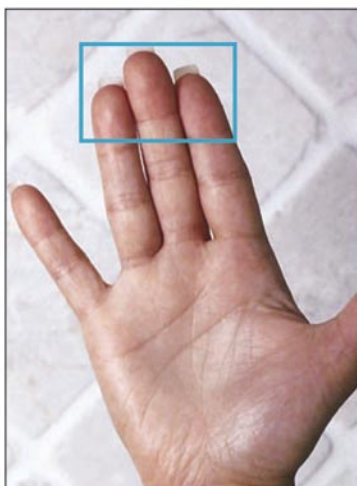
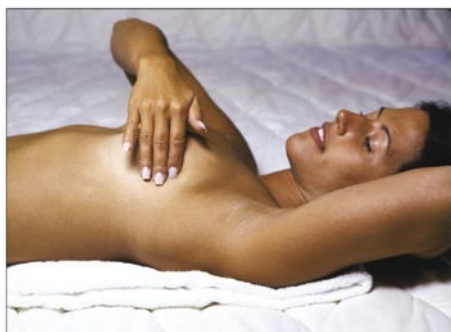


Figura 30. Padrões para a
apalpação da mama (círculos, de
cima para baixo e de dentro para
fora)



Passo 6

Figura 31. Deitada, palpando as mamas e axilas



Passo 7

Figura 32. O auto-exame das mamas deve ser realizado 1 vez
por mês

