

**A prevenção ainda é
o melhor remédio.**

Faça o autoexame
regularmente.



dreamstime

INSTITUTO
corpore

WWW.INSTITUTOCORPORE.ORG.BR



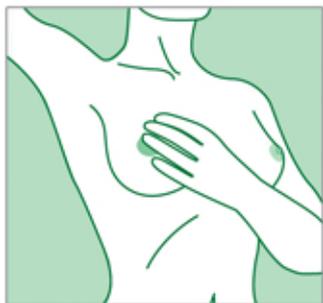


Câncer de mama: maior causa de morte por câncer entre as mulheres

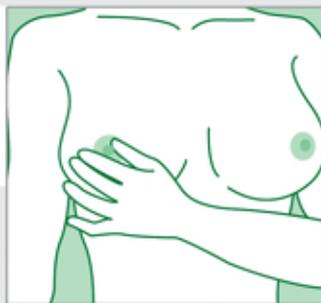
O câncer mais comum entre as mulheres é o câncer de mama. Segundo a Organização Mundial da Saúde, estima-se que, por ano, ocorram mais de 1.050.000 novos casos de câncer de mama em todo o mundo. No Brasil, isso não é diferente, pois nas últimas duas décadas, a taxa bruta de mortalidade por este tipo de câncer registrou aumento de 68%.

Para evitar que esses números continuem crescendo, o melhor remédio é a prevenção. O autoexame da mama é um dos cuidados que deve ser realizado mensalmente por todas as mulheres após o período menstrual. Seu objetivo é fazer com que a mulher conheça detalhadamente as suas mamas, o que facilita a percepção de qualquer alteração.

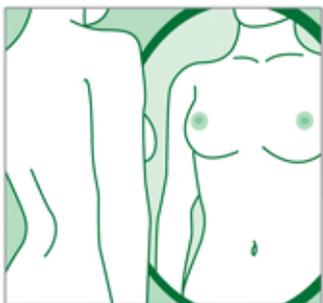
Confira como é simples fazer o autoexame:



1 Coloque os braços atrás da nuca e com as pontas dos dedos percorra toda a mama em movimentos circulares de fora para dentro, procurando por espessamentos, caroços, secreções ou saliências. Use a mão direita para examinar a mama esquerda e vice-versa.



2 Pressione suavemente os mamilos e observe se há secreções. Caso perceba algum tipo de líquido, consulte imediatamente seu médico.



3 Posicione-se em frente ao espelho e observe os dois seios, tamanhos, posição, forma da pele, aréola, mamilo e contorno de suas mamas. Primeiro com os braços caídos, depois com as mãos na cintura fazendo força nas mãos, e por fim, com elas atrás da cabeça. Faça o mesmo com os braços levantados e mantidos atrás da cabeça.



4 Deitada coloque um apoio sob o ombro direito e a mão direita atrás da cabeça. Examine sua mama direita com a mão esquerda, repetindo os movimentos circulares. Faça o mesmo movimento com o lado esquerdo.