

# Auto Exame: a cura em suas mãos.



SEM TEMPO A PERDER. As pesquisas indicam que quase todos os tipos de câncer de mama começam de 2 a 8 anos antes que possam ser detectados pela mamografia. O auto-exame é muito importante se realizado mensalmente, pois permitirá que você conheça seus seios. Você melhor e antes do que ninguém pode notar qualquer tipo de mudança.

## Quando

### **Mensalmente:**

Pela manhã ao acordar ou à noite antes de dormir são os horários mais indicados para o auto-exame.

### **Mulheres antes da menopausa:**

Entre o sétimo e o décimo dia após o início da menstruação.

### **Mulheres pós-menopausa:**

Marcar um dia fixo no calendário que seja conveniente. Pode ser o primeiro dia de cada mês, por exemplo.

## Onde



### **1 - Exame visual**

No espelho



### **2- Exame manual**

No chuveiro



### **3- Exame na posição horizontal**

Na cama ou em uma superfície plana.

## Calendário

JAN	FEV	MAR	ABR
MAI	JUN	JUL	AGO
SET	OUT	NOV	DEZ

**Marque um quadrinho todo mês depois de fazer o auto-exame**

## Princípios para quem quer evitar a doença.

### ✓ **Não fumar .**

A mulher fumante corre três vezes mais risco de adquirir o câncer de mama.

### ✓ **Fazer uma alimentação saudável.**

A gente é o que a gente come. Há, portanto, uma relação direta entre a alimentação e vários tipos de câncer. É importante fazer uma alimentação balanceada, rica em fibras, frutas, vegetais e pobre em gordura animal e açúcar.

Manteiga, toucinho, pele de frango, carne de porco e de certos peixes (atum e sardinha) devem ser evitados sempre que possível.

### ✓ **Engaje-se em campanhas pela preservação do meio ambiente.**

Pesquisas feitas nos Estados Unidos mostram uma relação direta entre a incidência do câncer de mama e poluição do ar, da água e excesso de agrotóxicos nos alimentos.

### ✓ **Cultive o humor.**

Está provado que mau-humor afeta o coração e o funcionamento do organismo. Depressão e melancolia enfraquecem o sistema imunológico tornando-nos vulneráveis a várias doenças, inclusive o câncer. Calma combinada com uma certa dose de humor podem transformar o nosso cotidiano.

### ✓ **Mexa-se.**

A atividade física regular é a chave para conservar a juventude, a boa circulação sanguínea e a força dos músculos. Ajuda também a manter a densidade óssea, afastando um mal que afeta as mulheres depois dos 50 anos: a osteoporose.

### ✓ **Três coisas essenciais de ser lembradas:**

- Faça o auto-exame regularmente.
- Consulte um médico se notar alguma mudança nos seios.
- Se o seu médico solicitar uma mamografia, dê preferência aos serviços que sejam credenciados pela Sociedade Brasileira de Radiologia. Nestes serviços, os laudos e os envelopes do exame possuem um Selo de Qualificação.

## Dieta

**A deficiência de vitaminas A, C e E vem sendo associada à maior incidência de câncer de mama. Ingira mais vitaminas! Abaixo uma relação de alimentos que você deve incluir na sua alimentação.**

### **Vitamina A**

(Beta-caroteno)  
Fonte: cenoura, abóbora, brócolis, espinafre, peixe, fígado e leite.

### **Vitamina C**

Fonte: couve, brotos de trigo, alfafa, feijão, trevo e nabo, couve-flor, ervilha, repolho, pimentão verde, laranjas, limões, abacaxis e morango.

### **Vitamina E**

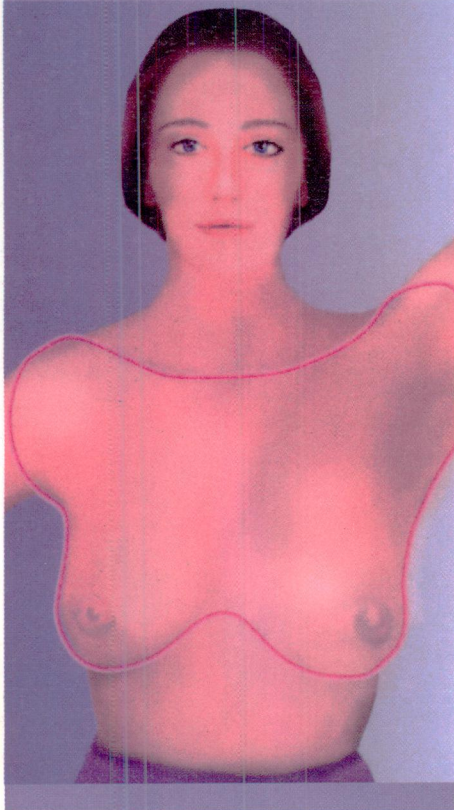
Estimula a função hormonal e imunológica  
Fonte: sementes de gergelim, girassol, abóbora, nozes, castanhas, amêndoas, arroz integral e pão integral.



# Auto Exame: a cura em suas mãos.

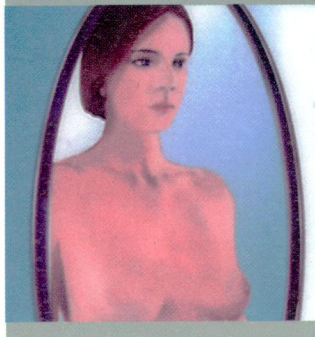
**Area do corpo**

Observe a área que vai do pescoço até embaixo do seio e das axilas até a parte externa dos ombros.



**1**

Em frente ao espelho, sentada ou em pé, com os braços caídos ao longo do corpo, observe ambos os seios com muita atenção.



*Verifique se há diferença no tamanho ou no contorno dos seios.*

**2**

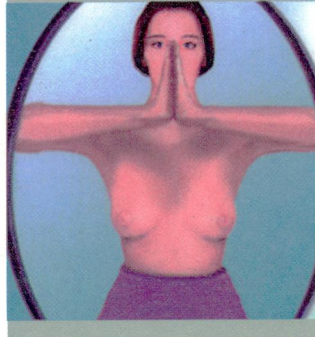
Coloque os braços para o alto, acima de sua cabeça. Se você tem seios grandes, deverá levantá-los com ajuda das mãos para ver a parte de baixo deles.



*Verifique se há inchaço, depressão da pele, rachaduras ou alterações dos bicos dos seios.*

**3**

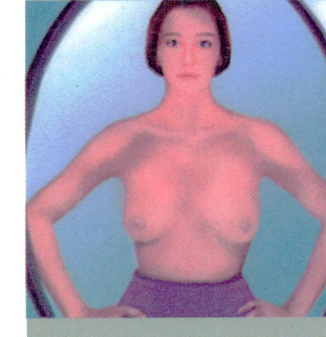
Com a palma das mãos juntas, levante os braços à altura do nariz. Force uma contra a outra de forma a endurecer os músculos da região torácica.



*Verifique se vê alguma coisa que não foi detectada nas etapas anteriores.*

**4**

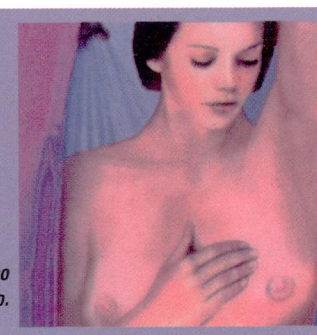
Com as mãos na altura dos quadris, force e relaxe. Faça isso de forma alternada, primeiro do lado direito; depois, do esquerdo.



*Com esses movimentos, é possível identificar mudanças não observadas nas etapas anteriores.*

**5**

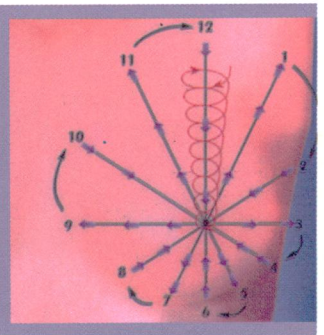
Os próximos passos deverão ser feitos durante o banho de chuveiro. Com o braço direito levantado na altura da cabeça, use a mão esquerda para examinar o seio direito.



*A mão deve estar ensabuada. Isso ajudará a examinar melhor o seio.*

**6**


Ainda no banho, imagine o seu seio como um relógio e comece a palpá-lo na altura das 12 horas, vindo de fora para dentro, na direção do mamilo. Então passe a palpá-lo de dentro para fora, na altura de 1 hora. Depois, passe para 2 horas e repita o processo até completar toda a volta do relógio.



*Continue a examinar seus seios, indo até a região embaixo do braço com movimentos no sentido do relógio.*

**7**


Deitada numa cama ou numa superfície plana, examine seus seios utilizando o método do relógio descrito antes.



*O uso de um creme, óleo ou loção facilitará os movimentos das mãos.*

**8**

Ainda deitada, levante o braço e ponha-o atrás da cabeça. Coloque um travesseiro ou almofada em baixo do ombro. Examine a parte externa do seio e a área perto da axila.



*Repita o mesmo com o outro seio.*