

FACULDADE **Unyleya**



Outubro

R**O****S****A**

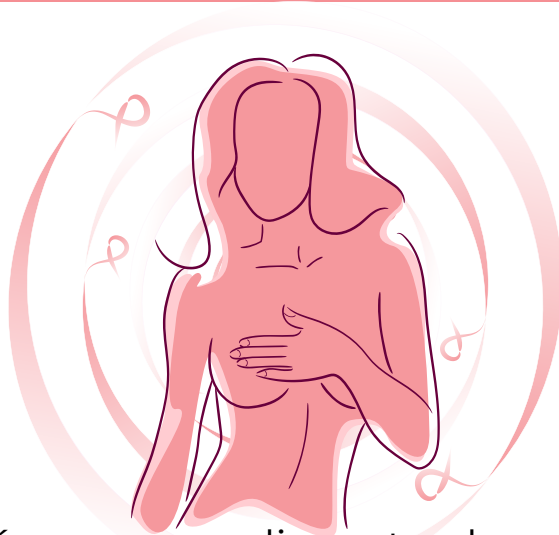


Educação que **salva vidas**

O toque que faz a diferença!

*Saiba como orientar na
realização do AutoExame.*

O que é?



O autoexame é um procedimento de autoconhecimento que é essencial para ajudar no diagnóstico precoce do câncer de pele e aumentar as chances de cura.

Por meio do toque, as mulheres podem perceber o surgimento de alterações nas mamas, como:

- Caroços**
- Mudanças de cor e textura**
- Deformações**
- Sangramentos e secreções**

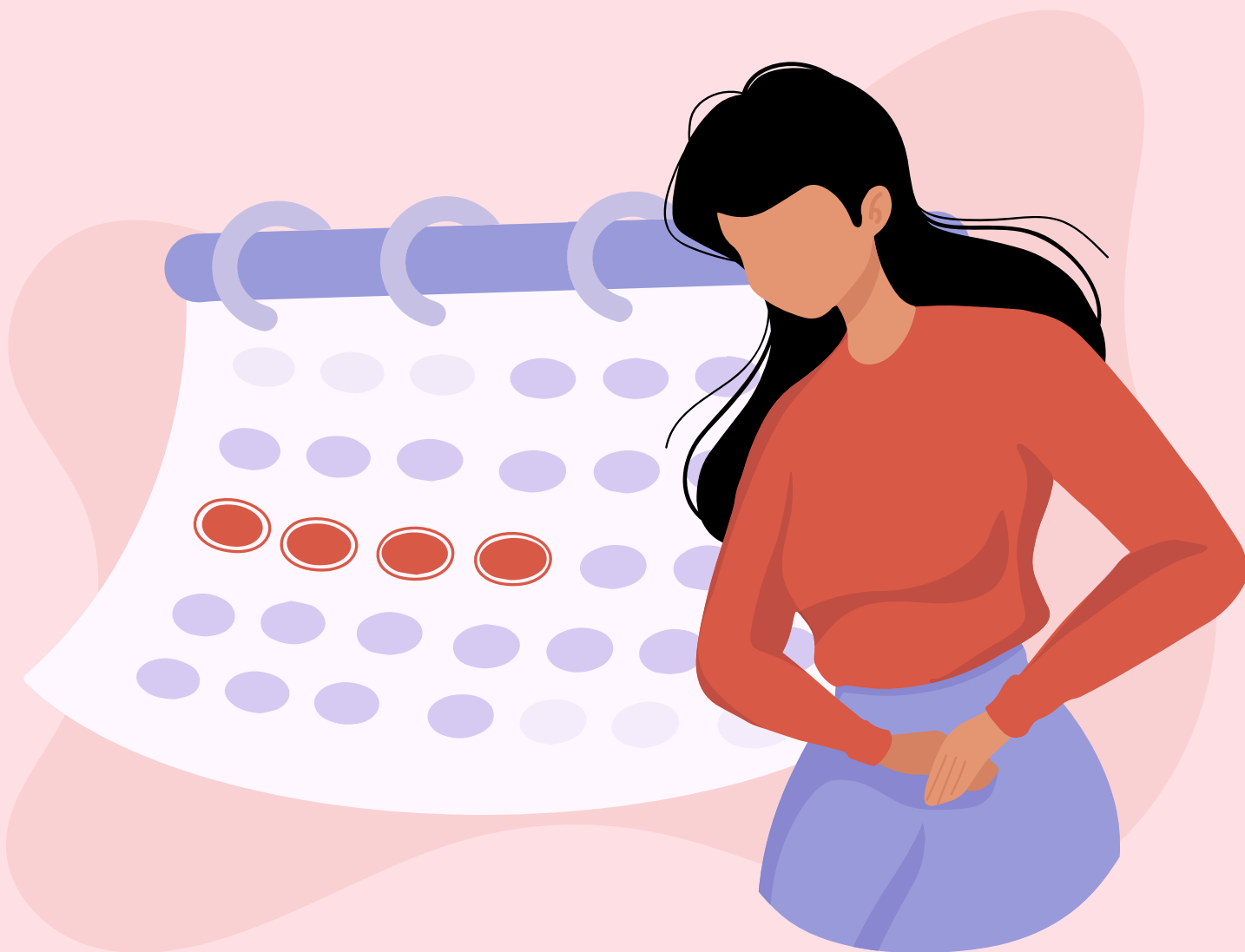
O câncer de mama tem 95% de chance de cura quando diagnosticado precocemente.

Quando fazer?



O ideal é realizar o autoexame pelo menos uma vez por mês, geralmente 7 dias após a menstruação.

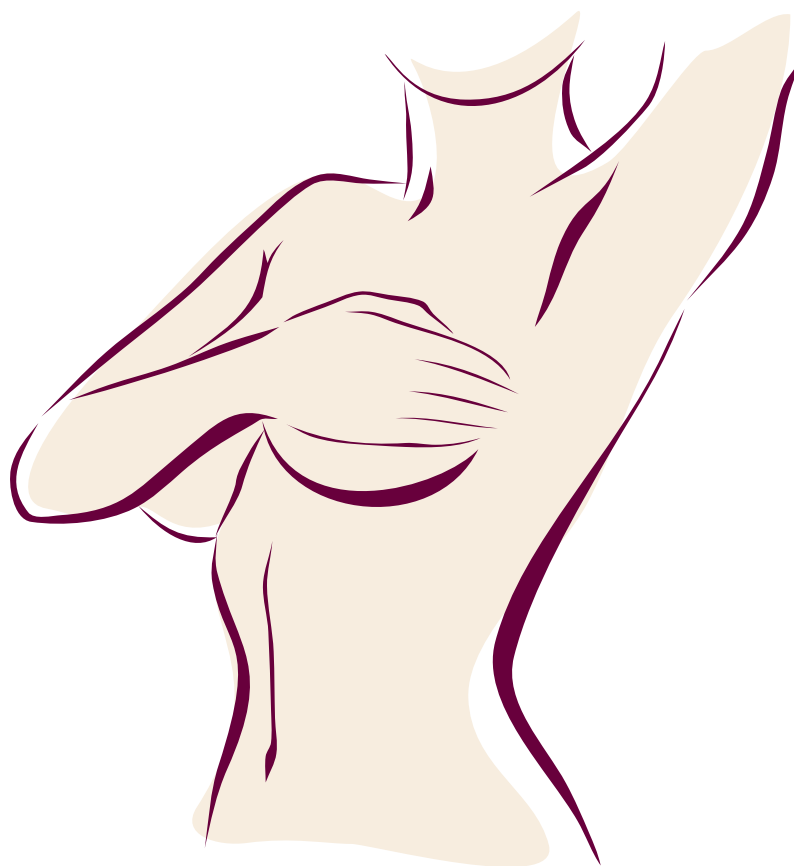
Para mulheres que não menstruam, recomenda-se realizar o exame todos os meses, no mesmo dia.



Como fazer?



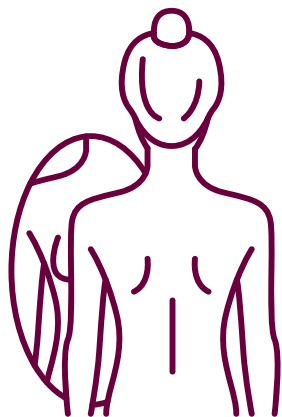
Siga o passo a passo para fazer o exame da melhor forma.



↳ Toque

A palpação deve ser feita com os dedos juntos e esticados. Faça movimentos circulares de cima para baixo. Pressione os mamilos suavemente para observar a saída de líquidos.

Posições



De frente para o espelho

Além do toque, é importante se atentar ao reflexo para visualizar possíveis alterações.

Com os braços ao longo do corpo

Com as pontas dos dedos, inicie os toques pelos bicos dos seios, superfícies e contorno das mamas.



Braço atrás da cabeça

Continue o autoexame e repare se o movimento altera o contorno e a superfície das mamas.

Ao encontrar alguma alteração, procure assistência de um(a) médico(a) ginecologista ou mastologista!

Posições



} Mão no quadril

Com as mãos apoiadas na bacia, faça pressão e observe se há alguma alteração na superfície.



} Deitada

Deixe um travesseiro embaixo de um dos ombros. Com uma mão, apalpe a mama do lado oposto.

} No banho

As mãos ensaboadas deslizam mais facilmente na pele molhada.

Ao encontrar alguma alteração, procure assistência de um(a) médico(a) ginecologista ou mastologista!

Venha fazer a diferença na vida de milhares de mulheres!

Conheça os cursos de Pós-Graduação EAD mais procurados na área:

CLIQUE NO NOME DO CURSO E SAIBA MAIS

Enfermagem Oncológica

Farmácia Clínica e Hospitalar Oncológica

Fisioterapia em Oncologia

Mamografia

Nutrição em Oncologia

Oncologia Interdisciplinar

Oncologia e Hematologia

Oncologia Pediátrica Multidisciplinar

Serviço Social em Oncologia

Psico-Oncologia

Veja mais cursos em

unyleya.edu.br/outubrorosa

