

**Autor:** Paulo Santos

**Última atualização:** 2016/01/16

**Palavras-chave:**

### Resumo

O cancro da mama é uma doença potencialmente curável se diagnosticada precocemente.

O auto-exame mamário pode ajudar a mulher a detetar alterações mais precocemente mas é frequentemente gerador de grande ansiedade e exames desnecessários.

A maioria das alterações detetadas no auto-exame mamário não significam a existência de cancro.

O rastreio do cancro da mama faz-se com mamografia após os 50 anos ou antes se houver fatores de risco que o justifiquem.

---

## O que é o Auto-exame Mamário

---

O auto-exame mamário é um conjunto de manobras relativamente fáceis de executar. Apesar do seu poder de discriminação ser relativamente baixo e da grande quantidade de pequenas alterações sem grande importância mas que criam preocupação e levam as mulheres a consultar um profissional de saúde, a verdade é que cerca de 40% dos cancros são diagnosticados a partir de mulheres que encontraram um nódulo, pelo que há ainda agências a recomendar a sua realização.

A técnica clássica recomenda que se proceda ao auto-exame mamário todos os meses, de preferência na semana após a menstruação.

## Como executar

---

1º passo: Em frente ao espelho, observe as duas mamas

- Primeiro com os braços caídos.
- Depois com os braços em volta da cintura fazendo força com as mãos
- Por último, com as mãos atrás da cabeça.

Verifique alterações do contorno da mama, endurecimento, rugosidade, depressão, saliência, mudança da cor da pele ou do mamilo.

Pressione o mamilo suavemente e veja se ocorre saída de qualquer líquido.

Tenha também atenção se o mamilo estiver voltado para dentro (e antes não era assim!).

2º Passo: Palpação de pé

- Durante o duche com o corpo molhado e as mãos ensaboadas, levante o braço e ponha a mão atrás da cabeça
- Com a mão esquerda palpe cuidadosamente a mama direita
- Repita os movimentos com a mão direita para a mama esquerda
- Com pequenos movimentos circulares dos dedos faça a palpação de toda a mama no sentido de cima para baixo e aproximando-se do mamilo
- Se imaginar duas linhas perpendiculares a passar no mamilo vai dividir o peito em 4 quadrantes que poderá examinar sequencialmente
- Palpe também a axila

3º passo: Palpação deitada

- Com uma almofada debaixo da mama que vai palpar, siga o mesmo método que utilizou para a palpação de pé.

A maior vantagem do auto-exame mamário é o facto de levar a mulher a conhecer melhor o seu próprio corpo e poder identificar mais precocemente alguma alteração que apareça.

No entanto, a maior parte das situações que são detetadas não são cancro da mama, pelo que antes do mais deve consultar o seu médico que a ajudará a orientar até um correto diagnóstico.

A comunidade científica aceita atualmente que o auto-exame mamário pode ter mais riscos do que benefícios e não recomenda por rotina a sua realização. Rastrear cancro da mama faz-se com mamografia após os 50 anos na maioria das mulheres, ou antes se tiver fatores de risco que o determinem.

## **Conclusão**

---

O auto-exame mamário não é recomendado por rotina na maioria das mulheres.

## **Referências Recomendadas**

---

- Sociedade Portuguesa de Oncologia
- United States Preventive Services Task Force - Breast Cancer: Screening
- Sociedade Portuguesa de Senologia
- National Breast Cancer Foundation, Inc - Breast Self-Exam
- American cancer Society, Inc. - Breast awareness and self-exam

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\***

Paulo Santos