**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE MAMA**

**Exame visual**

**1) Em frente ao espelho, olhe suas mamas, procurando alterações nos mamilos ou pregas na pele, assim como covinhas.**

**2) Junte as mãos atrás da cabeça e empurre-as para frente. Observe se há alguma mudança na pele ou na forma das mamas.**

**3) Aperte as mãos firmemente contra os seus quadris e dobre-se um pouco para frente. Observe com muita atenção se a pele ou a forma das mamas sofrem alguma mudança.**

**Palpação**

**1) Deite-se com uma almofada pequena embaixo das costas do lado direito, com o braço deste mesmo lado debaixo da nuca.**

**2) Com os três dedos do meio da sua mão esquerda, examine a mama direita, firme e cuidadosamente, em toda a sua extensão. Comece pela superfície externa, apertando a parte média e plana dos seus dedos contra a mama. Mova-os em pequenos círculos de fora para dentro, até chegar ao mamilo. Preste atenção se existem massas ou inchaços que você não tenha notado antes.**

**3) Repita o procedimento para examinar a mama esquerda.**

**4) Agora, de pé, toque suavemente a mama direita com os dedos da mão esquerda, começando na axila e movendo pouco a pouco a mão ao redor da mama em direção ao mamilo.**

**5) Inverta a posição para examinar o lado esquerdo, Este exame pode ser feito também durante o banho, já que, com o peito ensaboado, os dedos deslizam facilmente e não é preciso pressionar.**

**Exame clínico**

**E o exame das mamas realizado pelo médico. O exame das mamas deve ser feito rotineiramente em consulta ginecológica, a cada seis meses. Além do ginecologista, existe ainda um médico especialista em doenças das mamas, chamado mastologista. Em caso de dúvida; o ginecologista pode encaminhar a paciente ao mastologista. Além disso, qualquer médico pode fazer o exame das mamas, inclusive o clínico geral.**

**Atenção: A mamografia não substitui o exame das mamas realizado pelo médico. Existem nódulos que não aparecem na mamografia, mas são palpáveis! *Fonte: Unifesp - Acamp.***