



## AUTOEXAME DAS MAMAS: UM MÉTODO DIAGNÓSTICO PARA O CÂNCER

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Raiane Farias Da Silva

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

A verificação regular das mamas por meio do autoexame é uma parte importante da estratégia de rastreamento do câncer de mama. Recomenda-se que seja realizado mensalmente, idealmente uma semana após o início da menstruação, a partir dos 20 anos de idade. No caso de mulheres que não menstruam, é aconselhável escolher um dia fixo do mês para realizar o autoexame (INSTITUTO DO CÂNCER, 2010; BARROS et al., 2001).

É importante que as mulheres estejam cientes de que as mamas nem sempre são simetricamente iguais e que a presença de um nódulo mamário nem sempre indica uma neoplasia maligna. A relevância do autoexame está em realizá-lo regularmente, mensalmente, de modo que, se houver alguma alteração em relação à palpação habitual normal da mulher, ela possa percebê-la imediatamente. Em 90% dos casos, são as próprias mulheres que detectam essas alterações nas mamas (NAKAMATU, 2008; SANTOS, 2008).

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.