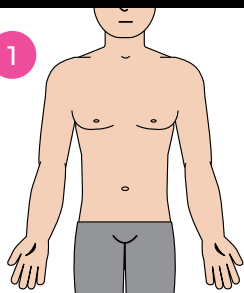




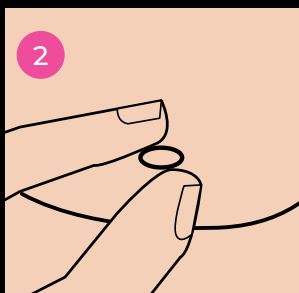
## Autoexame da Mama para Homens

1



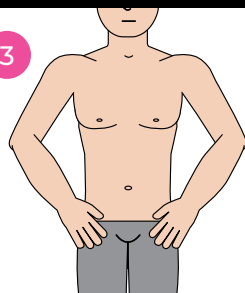
Verifique as suas mamas em frente a um espelho e procure algo que lhe pareça anormal - como alterações no tamanho, na forma ou mudanças na pele como retração, enrugamento, vermelhidão ou descamação.

2



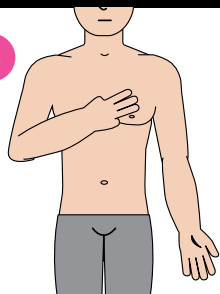
Analise atentamente os seus mamilos. Verifique se há algum tipo de secreção ou se o mamilo parece estar invertido. Aperte suavemente os seus mamilos para verificar se há saída de sangue ou de outra secreção.

3



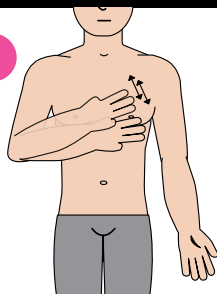
Coloque as mãos na anca, incline-se para frente e para trás e procure alterações. Em seguida, levante os braços e procure novamente alterações.

4



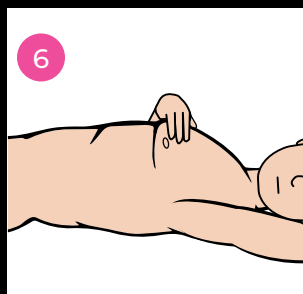
Numa posição sentada ou em pé, examine as suas mamas com a ponta dos três dedos do meio, fazendo uma pressão leve, média e profunda. (Ver passo 5)

5



Comece na clavícula e continue num movimento vertical, para baixo e para cima, até ter examinado toda a mama.

6



Deite-se de costas com o braço esquerdo atrás da cabeça e repita os passos 4 e 5 para a mama direita e, em seguida, inverta para a mama esquerda.



**Male Breast Cancer  
Global Alliance**

## **Saiba o que é normal para si!**

### **Sinais e sintomas de cancro da mama em homens**

- nódulo ou espessamento na mama, na área circundante ou na axila (debaixo do braço).
- alteração no tamanho ou forma da mama
- retração ou enrugamento na pele da mama
- mamilo invertido
- Saída de líquido pelo mamilo, especialmente se for sanguinolento.
- pele escamativa, vermelha ou inchada na mama, mamilo ou aréola (a área escura da pele em volta do mamilo)
- Covinhas na mama que se assemelham à pele de «casca de laranja».

### **Factores de Risco**

- tratamento com radioterapia na mama/parede torácica
- ter uma doença relacionada com níveis elevados de estrogénio no corpo, como a cirrose (doença hepática) ou síndrome de Klinefelter (uma doença genética)
- ter um ou mais membros da família que tiveram cancro da mama, cólon, pâncreas, ovário ou próstata
- ter mutações genéticas, como BRCA1 / BRCA2

### **Detecção Precoce é Fundamental**

A detecção precoce aumenta significativamente as hipóteses de tratamento bem-sucedido do cancro da mama em homens. Fazer um autoexame mensal irá ajudá-lo a estar alerta para algo que não seja normal para si. Fale com o seu médico o mais brevemente possível se tiver algum dos sinais ou sintomas, ou se acreditar que tem maior risco de desenvolver cancro da mama.



**[mbcglobalalliance.org](http://mbcglobalalliance.org)**