

**Simone Aparecida Fernandes
de Andrade**

*Tecnóloga em Radiologia pelo Centro Universitário
Lusiada (UNILUS).*

simone_afa@ig.com.br

A IMPORTÂNCIA DO AUTOEXAME E EXAME CLÍNICO DAS MAMAS

RESUMO

O autoexame é realizado pela própria mulher, uma semana após a menstruação, e para as mulheres que não menstruam mais deve escolher um dia do mês para realizar o autoexame das mamas. Ele é importante porque dessa maneira a mulher passa a conhecer melhor as suas mamas, e se houver alguma alteração ela logo perceberá e irá procurar o médico. E o exame clínico é realizado pelo médico ginecologista, mastologista ou enfermeira treinada. Esse exame deve ser feito de preferência uma semana após a menstruação quando as mamas já estarão menos doloridas e inchadas. O exame clínico também é importante, pois, o profissional da saúde pode detectar um nódulo do tamanho de 1 cm, se superficial.

Palavras-Chave: Autoexame, exame clínico, mamas.

ABSTRACT

The self-examination is performed by the woman herself, a week after menstruation, and women who do not menstruate more should choose a day of the month to perform self-breast exam. It is important because this way the woman gets to know better their breasts, and if there are any changes it will soon notice and seek medical advice. And the clinical examination is performed by obstetricians, nurse's breast cancer specialist or trained physician. This exam should be done preferably one week after menstruation when the breasts are already less painful, and swollen. The clinical examination is also important because the health professional can detect a lump the size of 1 cm, is superficial.

Keywords: Self-examination, clinical examination, breasts.

INTRODUÇÃO

Autoexame das mamas

O autoexame das mamas é recomendado desde 1930 e foi introduzido em 1950 nas políticas de saúde pública norte-americanas. (THULER, 2003). O autoexame é muito importante, pois, em 90% dos casos, é a própria mulher que descobre as alterações em sua mama (OLIVEIRA, 2008; THULER, 2003).

Nos países desenvolvidos a sensibilidade do autoexame das mamas é de 26%, decaindo com o avanço da idade. Existem alguns estudos realizados, nos quais, foram utilizados modelos de silicone e pessoas bem treinadas, concluíram que a sensibilidade do exame variou entre 40% e 89% e a especificidade entre 66% e 81%.

Com o passar do tempo, é cada vez menor a percentagem de mulheres que continuam realizando mensalmente o autoexame das mamas. Alguns estudos relatam que o autoexame, como técnica de rastreamento de câncer de mama, não parece ser eficaz, pois, não há evidências de redução da mortalidade. (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2002). Porém, ainda é o método mais barato e acessível à população feminina, que através de campanhas para a divulgação do autoexame de mamas, consegue-se diagnosticar tumores principalmente em estágio II que apresentam diâmetro entre 2 e 5 cm, representando 45% dos casos, no qual não era observado há 20 ou 30 anos atrás, onde predominavam os tumores metastáticos (BRONDI, 17/02/2010).

O autoexame das mamas é recomendado para a população feminina a partir dos 20 anos de idade (KEMP, 22/08/2002), e deve ser realizado uma vez por mês pela própria paciente em suas mamas e o melhor período é de sete a dez dias após a menstruação, quando as mamas estão menos doloridas e inchadas (MAIERHOFER, 2008; SECRETARIA DA SAÚDE, 2008). Para as mulheres que não menstruam mais, o autoexame deve ser feito em um mesmo dia de cada mês (PEDRINI, 2006; OLIVEIRA, 2008; SECRETARIA DA SAÚDE, 2008). A importância da realização mensal do autoexame serve como referência para a mulher com relação à palpação habitual normal, levando-a ao conhecimento de suas próprias mamas e caso haja alguma alteração, ela logo perceberá (SECRETARIA DA SAÚDE, 2008). A presença de um nódulo mamário não é necessariamente indicação de neoplasia maligna (OLIVEIRA, 2008).

Durante o autoexame as mulheres devem se posicionar diante do espelho para procurar alguma deformidade ou alteração no formato das mamas, abaulamentos ou retrações e feridas ao redor do mamilo. Durante o banho ou deitada deve procurar por caroços ou nódulos nas mamas ou nas axilas e saída de secreção pelos mamilos. (OLIVEIRA, 2008).

Exame clínico das mamas

O exame clínico das mamas é realizado durante a consulta médica de preferência uma semana após a menstruação (OLIVEIRA, 2008). O exame clínico quando realizado por um médico ou enfermeira treinada, pode detectar o nódulo com o tamanho de até 1 cm, se superficial. (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER, 01/03/2013).

A Sociedade Americana de Câncer recomenda que o exame clínico das mamas deve ser realizado acima dos 20 anos de idade, com uma periodicidade a cada três anos até os 39 anos, quando deverá passar a ser realizado anualmente (THULER, 2003).

Em mulheres com faixa etária entre 50 e 59, o exame clínico das mamas apresenta sensibilidade que varia entre 57% a 83% e a especificidade entre 88% a 96%. Em mulheres entre 40 e 49 anos a sensibilidade fica em torno de 71% e a especificidade varia entre 71% a 84% (INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER, 2002).

Os sinais clínicos devem ser observados durante o procedimento do exame que é realizado em duas etapas: inspeção estática e inspeção dinâmica.

Na inspeção estática o médico procura observar a simetria das mamas, o aspecto das aréolas e papilas mamárias, procurando identificar áreas de ulceração ou eczemas.

Na inspeção dinâmica o médico solicita que a paciente eleve os braços lentamente, acima de sua cabeça, de maneira que eventualmente possa salientar abaulamentos e retrações. Em seguida, pede-se para a paciente colocar os braços sobre a cintura e aperte-a, para que através da compressão dos músculos peitorais, sejam evidenciados abaulamentos e retrações. A palpação das axilas e regiões supraclaviculares, no qual a paciente deve estar sentada, devem ser realizadas cuidadosamente. A palpação das regiões supraclaviculares pode ser realizada com o médico localizado à frente ou por detrás da mulher, esse exame tem como finalidade a detecção de linfonodos. A palpação do tecido mamário com a paciente deitada e com as mãos sob a cabeça, o médico irá procurar através da manobra de

dedilhamento da mama, identificar nódulos suspeitos, e em seguida, realiza a palpação mais profunda da mama utilizando as polpas digitais (BARRO; BUZAID; NIMIR, 2002; DIAS; CALEFFI; SILVA, 2002).

CONCLUSÃO

O autoexame e o exame clínico das mamas são fundamentais porque podem detectar alguns sinais ou alterações nas mamas, como: abaulamentos, retração e secreção nos mamilos, vermelhidão, e nódulos. Ambos os exames juntamente com a mamografia fazem parte das medidas de rastreamento precoce do câncer de mama, que é o tipo de tumor mais comum entre as mulheres.

REFERÊNCIAS

BARROS, A. C. S. D.; BUZAID, A. C.; NIMIR, C. C. B. A. Fatores Prognósticos e Preditivos de Resposta. In: BARROS, A. C. S. D.; BUZAID, A. C. Câncer de mama: tratamento multidisciplinar. São Paulo: Dendrix Edição e Design, 2007.

BRONDI, L. A. G. Breve esclarecimento sobre o câncer da mama. Disponível em: < http://www.sbmastologia.com.br/downloads/entrevista_depoimento/breve.pdf>, acesso em: 17/02/2010.

DIAS, E. N.; CALEFFI, M.; SILVA, H. M. S. Mastologia Atual. In: Instituto Nacional de Câncer. Falando sobre câncer de mama. Rio de Janeiro: MS/INCA, 2002.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. Prevenção e controle de câncer. Revista Brasileira de Cancerologia, n. 48, v. 3, p. 317-332, 2002.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. Detecção precoce do câncer de mama. Disponível em: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=1932, acesso 01/03/2013.

KEMP, C. et al. Câncer de Mama – Prevenção Secundária. Sociedade Brasileira de Mastologia e Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. Publicação: 22/08/2002. Disponível em: < http://www.sbmastologia.com.br/downloads/diretrizes_-_cancer_-_prevencao_secundaria.pdf>, acesso 23/09/2009.

MAIERHOFER, L. Mamografia: procedimentos, projeções e posicionamento. In: MAIERHOFER, L. Guia Prático em diagnóstico por Imagem da Mama. São Caetano do sul, SP: Editora Difusão, 2008.

OLIVEIRA, M. G. M. de. Câncer de mama prevenção e tratamento. São Caetano do Sul-SP: Editora Yendis, 2008.

PEDRINI, J. L.; PEDRINI, M. G. Avaliação clínica da mama – O auto-exame. In: DUARTE, D. L. A mama em imagens. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, cap. 6, p. 42-52, 2006.

SECRETARIA DA SAÚDE DO ESTADO DE SÃO PAULO. Instituto Nacional do Câncer. Instituto Adolfo Lutz. Coleta do Papanicolau e Ensino do Auto-Exame da Mama – Manual de Procedimentos Técnicos e Administrativos. 3ª edição, 2008.

THULER L. C. Considerações sobre a prevenção do câncer de mama feminino. Revista Brasileira de Cancerologia, 2003, n. 49, v.4, p. 227-238. Disponível em: < http://www.inca.gov.br/rbc/n_49/v04/pdf/REVISAO1.pdf>, acesso 15/12/09.