

O exame de mama e o preventivo são feitos nos Postos de Saúde dos seguintes bairros:

- Estrela do Sul
- Mata do Jacinto
- Vila Nasser
- Nova Lima
- José Abrão
- Marabá
- Jackey Club
- Pioneira
- 26 de Agosto
- Cohab
- Alves Pereira
- Itamaracá
- Cel. Antonino
- Centro da Mulher
- Guanandy
- Universitário
- Macaúbas
- Cidade Morena
- Carlota
- Maria Aparecida Pedrossian
- Bonança
- Buriti
- Caiçara
- Lar do Trabalhador
- Serradinho
- Popular
- Silvia Regina
- Indubrasil
- Moreninha III
- Nova Bahia
- Tiradentes
- Vila Almeida
- Coophavila II

Nos Centros Especiais

- Centro de Especialidades Municipais (CEM)
- Centro de Assistência Integral à saúde da Mulher (anexo ao Centro de Saúde Aero Rancho)

Mulher

Cuide-se!!

Do seu cuidado depende a sua vida.

O câncer de mama e o câncer de colo uterino têm tratamento se forem descobertos no início

Só depende de você.

Saiba como se cuidar



**Prefeitura Municipal de Campo Grande
Secretaria Municipal de Saúde Pública
Coordenadoria Geral de Assistência à Saúde**

Câncer de Mama

Todas as mulheres devem examinar os seus seios uma vez ao mês depois da menstruação ou em qualquer dia para a mulher que não menstrua mais. Se você descobrir algum caroço no seu peito procure o Posto de Saúde.

Modo de Fazer o Exame Durante o Banho:



As mãos deslizam facilmente sobre a pele molhada. Com os dedos unidos, mova-os sobre cada parte dos seios. Use a mão direita para apalpar o seio esquerdo e a mão esquerda para apalpar o direito. Procure por saliências, caroços ou endurecimentos.

Diante do Espelho:



Observe seus seios com os braços caídos.

A seguir, levante os braços acima da cabeça. Procure alterações no contorno da cada seio, abaulamento, retrações na pele ou alterações no mamilo.



Então, coloque a palma das mãos na cintura e pressione firmemente para baixo a fim de forçar os músculos do peito.

Os seios direito e esquerdo não são exatamente iguais em quase todas as mulheres.

A inspeção regular dos seios lhe mostrará o que é normal para você e lhe dará mais confiança e segurança.

Deitada:



Para examinar o seio direito, coloque uma almofada ou toalha dobrada embaixo do ombro direito. Ponha

a mão direita sob a cabeça para melhor distribuir os seios sobre o tórax, em seguida, com a mão esquerda, dedos unidos, pressione o seio suavemente e faça movimentos circulares, acompanhando o mostrador do relógio detendo-se em cada hora.



Faça esse movimento em três círculos concêntricos. Repita o processo no outro

seio invertendo as posições das mãos.



Observe como a estrutura do seu seio se apresenta. Procure por endurecimentos e

caroços.

Câncer de Colo Uterino

Toda mulher que já tenha iniciado sua vida sexual deve submeter-se ao exame preventivo de ano em ano. Só necessita realizar o exame com menor intervalo, quando solicitado pelo médico.

Lembre-se: Você tem que pegar o resultado e passar pelo médico para que, se necessário, ele a encaminhe para tratamento.

Cuidados antes do exame:

** Não ter relações sexuais, nem usar duchas ou medicamentos vaginais nos dois dias antes do exame:*

** Não estar menstruada.*