**Guias de Habilidades**

**Habilidade a ser desenvolvida: Exame das mamas Repetir no mínimo: 4 vezes**

**Habilidade previamente desenvolvida (Pré-requisito): Lavagem das mãos**

| **Passo** | **Descrição** |
| --- | --- |
| **1** | Para a Inspeção Estática, a paciente deve ficar nua, com o tórax verticalizado (de pé ou sentada), braços relaxados ao longo do corpo. |
| **2** | Observar de frente e de perfil (sempre comparativamente) os contornos das mamas, aspecto da pele, assimetrias, presença de abaulamentos ou retrações, desvios dos mamilos (papilas) ou quaisquer outras alterações dignas de nota. |
| **3** | Para uma Inspeção Dinâmica, solicite à paciente que eleve vagarosamente os braços estendidos lateralmente, até que as mãos se toquem no alto da cabeça. Convém fazer o movimento para demonstrar. |
| **4** | Observar qualquer alteração ou assimetria que se evidencie nas mamas. |
| **5** | Solicitar que a paciente execute movimento de contração dos músculos peitorais através de manobras como, por exemplo, colocar as mãos na cintura e “apertar”. |
| **6** | Novamente observar, durante o movimento, qualquer alteração ou assimetria que se evidencie nas mamas. |
| **7** | Para a palpação e expressão (ordenha) da mama, a paciente deve ficar em decúbito dorsal, braços estendidos acima da cabeça. |
| **8** | Com as polpas dos dedos (técnica em “to play piano”) o examinador palpará cada quadrante da mama, da periferia em direção ao mamilo. |
| **9** | Proceder à “ordenha” da mama em direção ao mamilo, à procura de descargas mamilares. |
| **10** | Para a palpação dos gânglios (axilares e supra-claviculares), a paciente fica sentada ou em pé, o examinador apoia o antebraço direito da paciente em seu próprio antebraço direito, solicitando-a que relaxe o MSD. |
| **11** | Com a ponta dos dedos da mão esquerda, palpar a região axilar direita da paciente, atrás do músculo peitoral maior, à procura de gânglios. |
| **12** | Inverter o movimento para palpar a região axilar esquerda da paciente. |
| **13** | Paciente com ambos os braços relaxados ao longo do corpo, o examinador palpa as fossas supra claviculares bilateralmente, à procura de gânglios. |
| **14** | Descrever o exame realizado no prontuário da paciente. |