

Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	1/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

1. INTRODUÇÃO

O exame clínico das mamas (ECM) é uma prática fundamental na atenção integral à saúde da mulher, sendo parte essencial das ações de prevenção, detecção precoce e diagnóstico de doenças mamárias, especialmente o câncer de mama. Realizado por profissionais de saúde devidamente capacitados, o exame permite a identificação de alterações morfológicas e funcionais nas mamas e regiões adjacentes.

2. OBJETIVO

Padronizar a realização do exame clínico das mamas, garantindo qualidade, segurança, acolhimento e humanização no atendimento. A padronização visa, ainda, assegurar a uniformidade das práticas assistenciais, de acordo com as diretrizes do Ministério da Saúde, protocolos clínicos e recomendações das entidades de classe.

3. ABRANGÊNCIA

Enfermeiros e Médicos.

4. RESPONSABILIDADES

Coordenador da Unidade: Supervisionar o bom andamento do serviço; Manter a equipe informada em relação a memorandos, rotinas, procedimentos e atualizações de processos de trabalho; Garantir escala de atividades da Unidade.

Enfermeiros e Médicos: Seguir e executar as atividades conforme descritas neste passo a passo de trabalho.



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	2/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

5. FREQUÊNCIA

- Mulheres de 25 a 64 anos: anualmente, durante a consulta de rotina ou conforme demanda espontânea;
- Sempre que houver queixas relacionadas às mamas.

6. RECURSOS NECESSÁRIOS

- Ambiente privativo;
- Mesa ginecológica ou maca;
- Gaze;
- Prontuário eletrônico ou ficha de registro;
- Lençol descartável;
- Luvas de procedimentos;
- Sabonete líquido e papel toalha;
- Álcool 70%.

7. PRINCIPAIS PASSOS

- Realizar a higiene ou antissepsia das mãos, conforme o POP 009 – Higienização das Mãos e o POP 010 – Antissepsia das Mãos, da SMSA;
- Apresentar-se a mulher e explicar o procedimento;
- Fazer a anamnese: queixa principal, levantar fatores endócrinos/história reprodutiva, fatores comportamentais, risco de câncer de mama devido à radiação ionizante, fatores genéticos/hereditários, antecedentes cirúrgicos nas mamas, investigar se tiveram as mamas avaliadas por um profissional de saúde e mamografias anteriores (rastreamento ou diagnóstica);
- Realizar a inspeção estática e dinâmica. As mamas devem ser inspecionadas com a usuária sentada, com os braços pendentes ao lado do corpo (inspeção



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	3/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

estática) e com a usuária realizando os seguintes movimentos (inspeção dinâmica): elevação dos membros superiores acima da cabeça, pressão sobre os quadris, inclinação do tronco para frente com os membros superiores acima da cabeça;

- Observar se as mamas são simétricas, se a circulação venosa superficial é normal e simétrica, se existem abaulamentos, retrações ou alterações de pele (hiperemia, edema, ulceração, descamação ou erosão, tecido com aspectos de “casca de laranja” e pele grossa);
- Identificar alterações na aréola (tamanho, forma, simetria e coloração “vermelhidão”); alterações na orientação dos mamilos (desvio da direção em que os mamilos apontam), achatamento ou inversão; ou evidência de secreção mamilar, como crostas em torno do mamilo;
- Verificar a presença de cicatrizes cirúrgicas prévias, nevos cutâneos, marcas congênitas e tatuagens;
- Realizar a palpação de todas as áreas do tecido mamário e linfonodos axilares e supraclaviculares, em busca de nódulos, espessamentos, modificações na textura e temperatura da pele;
- Ao examinar a axila, é importante que os músculos peitorais fiquem relaxados para que seja feito um exame completo da axila. Músculos contraídos podem obscurecer discretamente linfonodos aumentados de volume;
- Para examinar os linfonodos axilares direitos o examinador deve suspender o braço direito da usuária, utilizando o seu braço direito; deve então fazer uma concha com os dedos da mão esquerda, penetrando o mais alto possível em direção ao ápice da axila. A seguir, trazer os dedos para baixo pressionando contra a parede torácica. O mesmo procedimento deve ser realizado na axila contralateral. O examinador deve observar o número de linfonodos palpáveis, bem como seu tamanho, consistência e mobilidade. As fossas supraclaviculares são examinadas pela frente da usuária ou por abordagem posterior;



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	4/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

- Iniciar a palpação da mama com a usuária sentada, entretanto a melhor posição para examinar as mamas é com a usuária em decúbito dorsal, em mesa firme. Pede-se para a usuária elevar o membro superior isolateral acima da cabeça para tensionar os músculos peitorais e fornecer uma superfície mais plana para o exame. O examinador deve colocar-se no lado a ser palpado. Inicia-se o exame com uma palpação mais superficial, utilizando as polpas digitais em movimentos circulares no sentido horário, abrangendo todos os quadrantes mamários. Repete-se a mesma manobra, porém com maior pressão (não se esquecer de palpar o prolongamento axilar mamário e a região areolar).
- Observar a expressão: deve ser realizada somente se houver queixa de saída de líquido pelo mamilo. Fazer a expressão suave da mama, desde a base até o complexo aréolo papilar. Ocorrendo a saída de fluxo, observar se é uni ou bilateral e mono ductal ou poliductal. Para verificar adequadamente a cor do fluxo, deve ser absorvido em uma gaze;
- Auxiliar a mulher a levantar-se e orientá-la a vestir-se;
- Realizar a higiene ou antisepsia das mãos, conforme o POP 009 – Higienização das Mãos e o POP 010 – Antissepsia das Mãos, da SMSA;
- Registrar o procedimento e organizar o local.

OBSERVAÇÕES:

1. Realizar orientações para promoção da saúde e prevenção do câncer de mama. Orientar sobre as alterações encontradas e encaminhamentos se necessários. Durante o exame sinais como: assimetria, abaulamentos, retrações, eczemas, ulcerações, gânglios linfáticos e nódulos, os casos com suspeita de câncer devem ser referenciados para investigação diagnóstica definitiva.
2. Sinais e sintomas mamários altamente sugestivos de câncer de mama:



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	5/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

- Nódulo palpável endurecido, imóvel, fixo ao tecido subjacente, sem margens definidas;
- Linfonodos axilares aumentados, densos e confluentes;
- Descarga papilar abas suspeita: Sanguínea, serossanguínea ou cristalina “água de rocha”; espontânea; em mulher com idade superior a 50 anos;
- Alteração unilateral recente do mamilo, como retração ou distorção;
- Alteração unilateral na pele da mama, como edema cutâneo semelhante à “casca de laranja”, retração cutânea ou eczema que não responde a tratamentos tópicos.

8. FATORES DE RISCO DO POP

Físico e Biológico .

9. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para a Detecção Precoce do Câncer de Mama no Brasil. Instituto Nacional de Câncer – INCA. Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica nº 26 – Saúde da Mulher. Brasília, 2013.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Exame Clínico das Mamas. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em:

<https://api.arca.fiocruz.br/api/core/bitstreams/ab65bbed-bc81-43d2-84db-cba11a2a6c5e/content>. Acesso em: 19 dez. 2025.

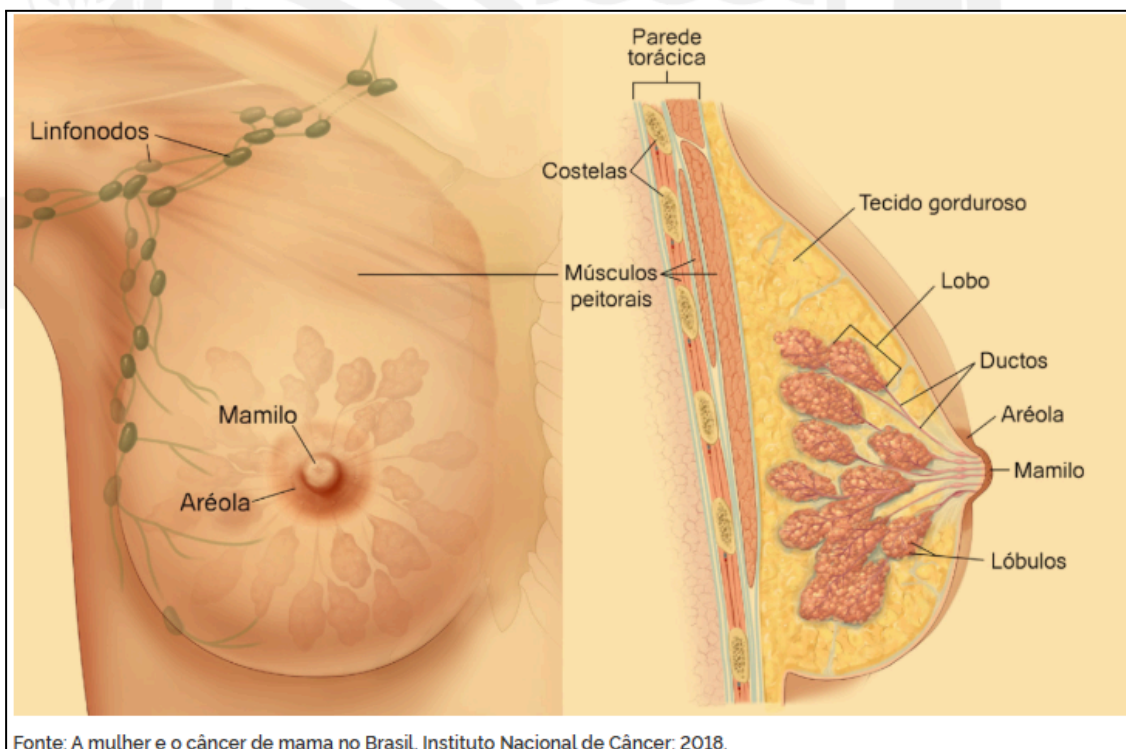


Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO				
Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	6/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

BRASIL. Ministério da Saúde. Exame clínico das mamas. Linhas de Cuidado em Oncologia. Brasília, DF, [2025?]. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/cancer-de-mama/unidade-de-atencao-pri-maria/rastreamento-diagnostico/exame-clinico-mamas/>. Acesso em: 19 dez. 2025

10. ANEXOS

Anexo 1. Estrutura anatômica da mama



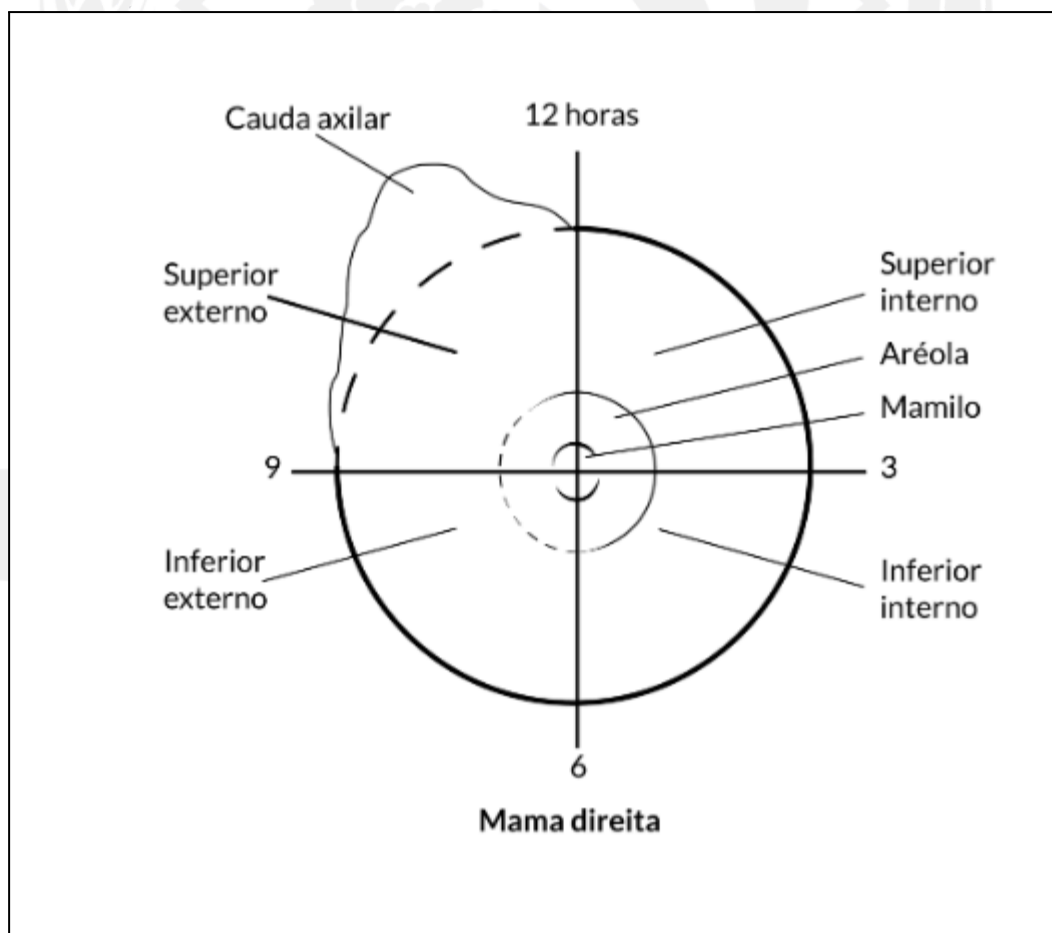
Fonte: A mulher e o câncer de mama no Brasil, Instituto Nacional de Câncer: 2018.

Fonte: A mulher e o câncer de mama no Brasil, Instituto Nacional de Câncer: 2018.



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO				
Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	7/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

Anexo 2. localização anatômica e descrição de tumores, a mama é dividida em quatro quadrantes



Fonte: Adaptado de Rotinas em Ginecologia, Artmed: 2017.



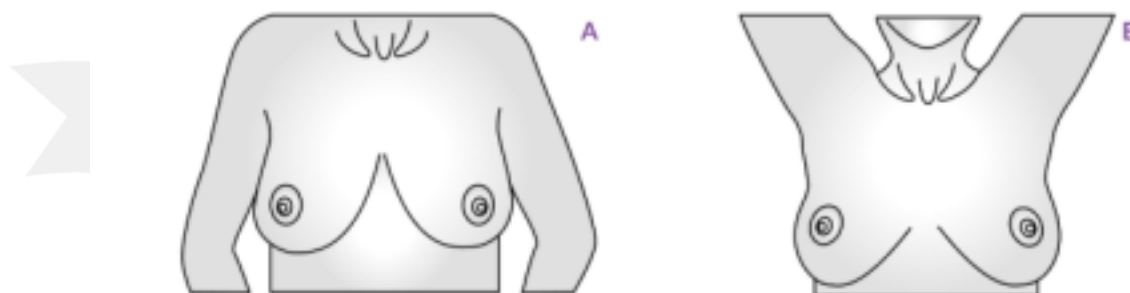
Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO				
Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	8/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

Anexo 3. Etapas exame clínico das mamas:

1. Inspeção: Ocorre em dois momentos - estática e dinâmica

a) Inspeção estática: Realizada em local bem iluminado, com a paciente em pé ou sentada, com o tórax desnudo e com os braços relaxados ao longo do corpo ou levantados sobre a cabeça (imagens A e B). Avalie sinais sugestivos de câncer:

- Alterações na simetria das mamas e do complexo aréolo-papilar;
- Alterações no contorno da mama: Abaulamentos ou retrações de pele;
- Ulcerações cutâneas ou do complexo areolopapilar.

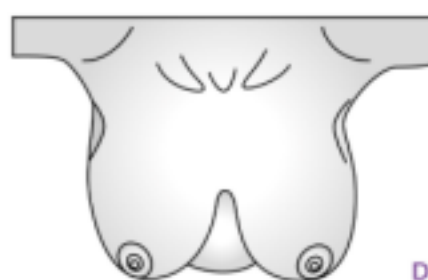
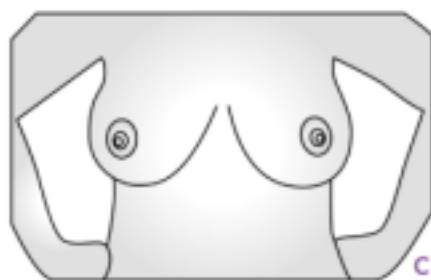


Fonte: Adaptado de Rotinas em Ginecologia, Artmed: 2017.

b) Inspeção dinâmica: Solicite que a paciente coloque as mãos no quadril e após eleve os braços, contraindo uma mão contra a outra, atrás da nuca (imagens C e D). Verifique se há aparecimento de retrações e ou abaulamentos.

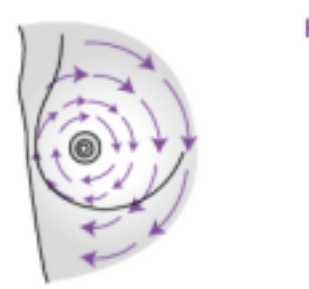


Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO				
Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	9/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				



Fonte: Adaptado de Rotinas em Ginecologia, Artmed: 2017.

2. Palpação: Realizada com a paciente sentada com os braços atrás da nuca e, após, deitada com os braços elevados. Com a paciente sentada, palpe as cadeias linfáticas supraclaviculares e axilares (o braço homolateral relaxado e o antebraço repousando sobre o antebraço homolateral do examinador). Com a paciente deitada, examine cada área aplicando três níveis de pressão: leve, média e profunda. Realizar movimentos circulares com as polpas digitais do 2º, 3º e 4º dedos da mão.



Fonte: Adaptado de Rotinas em Ginecologia, Artmed: 2017.

Se mulher mastectomizada, deve-se palpar a parede do tórax, a pele e a cicatriz cirúrgica.

3. Avaliação da descarga papilar: A saída da secreção pode ser provocada pela compressão digital de um nódulo ou área de espessamento. Aplique compressão



Secretaria Municipal de Saúde de Araucária				
PROCEDIMENTO OPERACIONAL PADRÃO Enfermagem				
Nº	Revisão	Página	Início da Vigência	Revisar em
POP - SMSA - 083	01	10/10	Abr./2026	Out./2027
EXAME CLÍNICO DAS MAMAS				

unidigital suave sobre a região areolar, em sentido radial, contornando a papila. Na descrição informar se é uni ou bilateral, uni ou mult ductal, espontânea ou provocada pela compressão de algum ponto específico, coloração e relação com algum nódulo ou espessamento palpável.

11. HISTÓRICO DE REVISÃO

Nº da Revisão	Data (mês/ano)	Item	Descrição da revisão
00	09/2019	N/A	Elaboração do documento
01	03/2026	N/A	Revisão geral do POP

12. APROVAÇÃO DO DOCUMENTO

Revisão	Elaborado por	Revisado por	Aprovado por
00	N/A	N/A	N/A
01	Maria Joceli Keller - RTG Enfermagem	Aline Regina Scheidt - Apoio técnico NQS	Emanuelle Francis Castilho Damaceno RTG Medicina Conforme PA nº 32113 / 2026

