

Portuguese translation of *Breast awareness: looking out for changes*

Consciencialização do cancro da mama: preste atenção às alterações

O cancro da mama é a forma mais comum de cancro nas mulheres na Irlanda do Norte – 1 em cada 12 irá desenvolver cancro da mama antes dos 75 anos de idade.

O cancro da mama pode ocorrer em qualquer idade. Contudo, o risco de desenvolvê-lo aumenta com a idade, sendo que a maioria dos cancros da mama ocorrem em mulheres com mais de 50 anos. Se for detectado num estágio precoce, há boas hipóteses de uma recuperação com êxito.

De que se trata a consciencialização do cancro da mama?

A consciencialização do cancro da mama significa conhecer os seus próprios seios e estar ciente sobre quais as alterações que são normais para si.

Como estar ciente dos seus seios?

Pode familiarizar-se com os seus seios através da observação e palpação dos mesmos, da maneira que seja melhor para si, ex: quando toma banho, duche ou quando se está a vestir. Faça-o regularmente, ex: mensalmente. Os profissionais de medicina já não recomendam uma maneira própria para verificar os seus seios. É importante sentir todas as partes do seio, incluindo o mamilo, e dentro e à volta da axila.

O seio normal

- Até chegar à menopausa, pode sentir os seios diferentes nos dias antes da menstruação, quando o tecido que produz leite se torna activo. Por esta altura, os seios de algumas mulheres podem crescer ou sentir que estão encaroçados e sensíveis, especialmente perto das axilas.
- Após uma histerectomia, os seios normalmente demonstram as mesmas alterações mensais até a altura em que os períodos teriam terminado.
- A terapia de reposição hormonal (HRT) poderá fazer com que os seios se sintam mais firmes e bastante sensíveis.
- Após a menopausa, a actividade no tecido que produz leite pára. Normalmente os seios ficam mais moles, menos firmes e não tão encaroçados.

Alterações a ter em atenção

Aparência

Uma alteração no tamanho ou contorno de qualquer seio, especialmente quando causado por movimentos do braço; quaisquer rugosidades ou depressões na pele ou veias que se destaquem mais do que é normal.

Sensações

Dor ou desconforto numa parte de qualquer um dos seios ou na sua axila, particularmente se for novo e persistente.

Caroços

Algum caroço ou espessamento num dos seios que se sinta diferente do outro seio; algum inchaço ou caroço debaixo da sua axila ou à volta da sua clavícula.

Alteração no mamilo

Um mamilo que ficou para dentro, que se deformou ou que demonstra sinais de qualquer secreção, tais como sangramento ou corrimento mamilar.

O que fazer se encontrar uma alteração

A maior parte das alterações não inofensivas, contudo todas elas devem ser verificadas por um médico de família. Se a alteração for devida a cancro, a detecção precoce pode significar um tratamento mais simples e com maior êxito. Se estiver ciente de qualquer alteração, visite o seu médico de família o quanto antes. Ele ou ela pode tomar a decisão de enviá-la para uma clínica especializada em seios, para efectuar um exame mais detalhado.

Código dos 5 tópicos de consciencialização do cancro da mama

1. Saber o que é normal para si
2. Saber que alterações é que se deve observar e apalpar
3. Observar e apalpar
4. Relatar qualquer alteração ao seu médico de família de imediato
5. Comparecer ao rastreio mamário a partir dos 50 anos de idade

Rastreio mamário

Se tiver entre 50 e 70 anos de idade, será convocada a efectuar um rastreio mamário de três em três anos, no âmbito do programa de rastreio mamário da Irlanda do Norte. O seu nome será obtido a partir de uma lista que será fornecida pelo seu médico de família/centro de saúde, e ser-lhe-á enviada uma convocatória para efectuar uma mamografia (raio-X da mama).

Se tiver mais do que 70 anos de idade, não será automaticamente convocada para efectuar o rastreio mamário. Contudo, poderá ainda desenvolver cancro da mama, porque o risco aumenta com a idade – cerca de um terço de todos os cancros da mama ocorrem em mulheres com mais de 70 anos de idade. Assim, é incentivada a marcar a sua própria consulta no seu centro de rastreio mais perto de si.

Neste momento, as mulheres com menos de 50 anos não são convocadas para efectuar o rastreio mamário, porque abaixo desta idade:

- O risco de cancro da mama é menor;
- Em geral as mulheres têm tecido mamário mais denso, o que faz com que as mamografias sejam muito mais difíceis de interpretar.

Contudo, se tiver preocupada com um problema relativo ao seio ou tiver uma história familiar de cancro da mama, deve contactar o seu médico de família.

Centros de rastreio

Belfast Health and Social Care Trust (also covering South Eastern HSC Trust)

The Screening Centre
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS
Tel: 028 9033 3700

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and Assessment Unit
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road
Antrim BT41 2RL
Tel: 028 9442 4425

Southern Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Lurgan Hospital
Sloan Street
Lurgan BT66 8NX
Tel: 028 3834 7083

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit
Ground Floor, The Nurses' Home
Altnagelvin Area Hospital
Glenshane Road
Londonderry BT47 6SB
Tel: 028 7161 1443

Para mais informação sobre rastreio mamário na Irlanda do Norte ou sobre este panfleto em outras línguas ou em formatos alternativos, visite **www.cancerscreening.n-i.nhs.uk** ou contacte o seu centro de rastreio mais perto de si.



Concebido e produzido pela Agência de Saúde Pública (Public Health Agency), em nome do Ministério da Saúde, Serviços Sociais e Segurança Pública.