

O que significa estar atenta aos seios?

Estar atenta aos seios implica que conheça os seus próprios seios e que tenha noção das alterações que são normais.

Como poderei estar atenta aos meus seios?

Pode conhecer os seus seios observando-os e palpando-os da forma que achar mais prática como por ex., no banho, duche ou ao vestir-se. Faça isto regularmente, por ex. todos os meses. Os profissionais da classe médica deixaram de recomendar uma forma fixa de se verificar os seios. É importante que palpe todas as partes dos seus seios, incluindo os mamilos e a área ao redor das axilas.

O seio normal

Até atingir a menopausa, poderá sentir que os seus seios estão diferentes antes do período menstrual, quando o tecido produtor de leite se torna ativo. Nestas ocasiões, os seios, em algumas mulheres, aumentam de volume ou tornam-se granulosos e sensíveis, especialmente perto das axilas.

Após uma histerectomia, os seios apresentam normalmente as mesmas diferenças mensais até à altura em que os seus períodos menstruais teriam parado naturalmente.

A Terapia de Substituição Hormonal (TSH) poderá tornar os seios mais firmes e bastante sensíveis.

Após a menopausa, a atividade no tecido produtor de leite para. Os seios podem mudar de tamanho, ficarem moles, menos firmes e não tão granulosos.

Código dos 5 pontos para a verificação dos seios

1. Saiba o que é normal para si
2. Saiba que alterações observar e palpar
3. Observe e palpe
4. Informe o seu médico de imediato de qualquer alteração
5. Participe no rastreio mamário a partir dos 50 anos.

Rastreio Mamário

Se tem entre 50 e 70 anos, irá receber uma convocatória para rastreio mamário a cada 3 anos, como parte do programa de rastreio da Irlanda do Norte. O seu nome será obtido junto do seu médico de família e ser-lhe-á enviada uma convocatória para que lhe seja efetuada uma mamografia (raio-X mamário).

Se tiver mais de 70 anos, não será automaticamente chamada para rastreio mamário. Todavia, continua a poder desenvolver cancro da mama, já que o risco continua a aumentar com a idade – cerca de um terço de todos os cancros da mama ocorre em mulheres com mais de 70 anos. Assim, é aconselhável que efetue a sua própria marcação para rastreio a cada 3 anos, contactando o centro de rastreio da sua área de residência (consultar página 10).

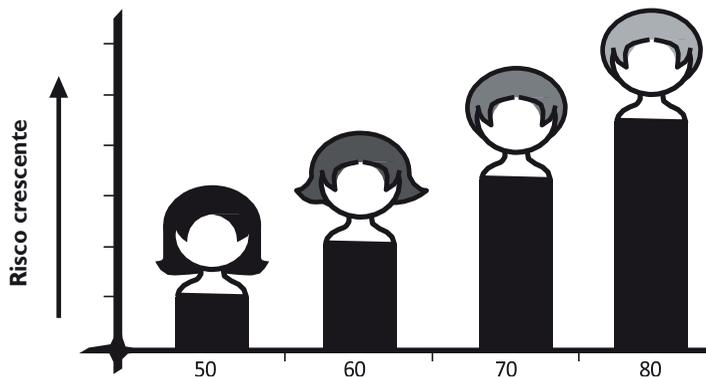
Atualmente, as mulheres com idade inferior a 50 anos não são chamadas a realizar o rastreio mamário porque abaixo desta idade:

- o risco de cancro da mama é inferior;
- as mulheres apresentam normalmente um tecido mamário mais denso, o que dificulta bastante a leitura das mamografias; e
- as provas não apoiam a realização de um programa populacional de rastreio ao cancro da mama em mulheres mais jovens

Existe a possibilidade de desenvolver cancro da mama a qualquer altura. Isto inclui os períodos de tempo entre as marcações para rastreio mamário. Se estiver preocupada devido a qualquer problema nos seus seios ou tiver um histórico familiar de cancro da mama, deverá contactar o seu médico de família.

Para mais informações, visite www.cancerscreening.hscni.net

O seu risco de contrair cancro de mama aumenta à medida que a sua idade for aumentando.



Centros de rastreio

Belfast Health and Social Care Trust

(abrangendo também o HSC Trust)

The Screening Centre

(Centro de Rastreio)

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

Tel.: 028 9033 3700.

Northern Health and Social Care Trust

Northern Area Breast Screening and
Assessment Unit (Unidade de Rastreio e
Avaliação Mamária da Área Norte)

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

(Unidade de Rastreio Mamário)

Lurgan Hospital

Sloan Street, Lurgan BT66 8NX

Tel.: 028 3834 7083.

Western Health and Social Care Trust

The Breast Screening Unit

(Unidade de Rastreio Mamário)

Ground Floor, The Nurses' Home

Altnagelvin Area Hospital

Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB

Tel.: 028 7161 1443.



Public Health Agency

Public Health Agency

12–22 Linenhall Street
Belfast
BT2 8BS

Tel.: 028 9032 1313.

www.publichealth.hscni.net
www.cancerscreening.hscni.net