

Portuguese translation of Breast Screening Helping You Decide

# Rastreio Mamário da Irlanda do Norte Ajudamo-la a decidir



Breast Screening

O que é o cancro da mama?	4
O que é o rastreio mamário?	5
Resultados do rastreio ao cancro da mama	8
Fazer uma escolha: possíveis vantagens e riscos do rastreio mamário.	11
Quais os sintomas do cancro da mama?	14
Quem devo contactar em caso de dúvida?	15

A opção de fazer ou não o rastreio ao cancro da mama é sua. Este folheto pretende ajudá-la nessa decisão.

**Porque é que a *Health and Social Care* (HSC) oferece o rastreio?**

A HSC oferece o rastreio de cancro da mama com o objetivo de salvar vidas. O rastreio permite que isso aconteça ao detetar cancros de mama numa fase precoce, quando são ainda muito pequenos para serem vistos ou sentidos. O rastreio não evita que a pessoa possa vir a padecer de cancro da mama.

O rastreio ao cancro da mama comporta alguns riscos. Algumas mulheres submetidas a rastreio recebem o diagnóstico e são tratadas a um cancro da mama que de outro modo não seria nunca detetado, nem lhe causaria qualquer dano.

**Porque fui convocada a realizar o rastreio ao cancro da mama?**

Todas as mulheres entre os 50 e os 70 anos de idade são convocadas para rastreio a cada três anos.

Se tem mais de 70, continua a correr o risco de vir a padecer de cancro da mama. Embora deixe de receber automaticamente convocatórias depois dos 70 anos, continua a poder realizar o exame de rastreio a cada três anos. Terá de pedir uma marcação à unidade de rastreio de cancro da mama da sua área de residência.

## O que é o cancro da mama?

O cancro da mama é desencadeado quando determinadas células da mama começam a crescer descontroladamente e se acumulam, formando um nódulo (também conhecido como tumor). À medida que o cancro cresce, as células podem espalhar-se para outras partes do corpo e isto pode apresentar um risco de vida.

O cancro da mama é o cancro mais comum no Reino Unido, onde essa doença causa todos os anos a morte a aproximadamente 12.000 mulheres. A sobrevivência à doença tem vindo a aumentar ao longo do tempo e atualmente, cerca de 3 em cada 4 mulheres continuam vivas 10 anos depois.

O seu risco de contrair cancro de mama aumenta à medida que a sua idade também aumenta. Cerca de 4 em cada 5 cancros da mama são detetados em mulheres acima dos 50 anos de idade. A maioria das mulheres com cancro de mama **não tem** histórico familiar da doença.

## O que é o rastreio do cancro da mama?

O rastreio mamário recorre a um exame de raio-X chamado mamografia para verificar se existem sinais de cancro na mama. Pode detetar cancros demasiado reduzidos para serem observados ou palpados.

## O que acontece se decidir realizar o rastreio de cancro de mama?

Quando chega à unidade de rastreio de cancro de mama, os profissionais aí existentes irão anotar os seus dados e perguntar-lhe se já teve alguns problemas relacionados com os seios. Se tiver alguma questão, por favor coloque-a.

As mamografias são realizadas por técnicas de mamografia, do sexo feminino. Para se preparar para a mamografia, irá precisar de se despir da parte de cima. Será portanto mais fácil se usar uma saia ou calças em vez de um vestido.

Primeiro, a técnica de mamografia irá explicar-lhe o processo. De seguida, irá posicionar a sua mama na máquina de mamografia e fará baixar uma placa plástica sobre a mama para a achatar. Isto irá ajudá-la a manter o seu seio imóvel e a obter um raio-X nítido.

A técnica de mamografia tira normalmente dois raios-X a cada mama -- um a partir de cima e outro de lado. Ela irá colocar-se por trás de uma proteção enquanto os raios-X disparam. Terá de manter-se imóvel durante alguns segundos.

Todo o processo dura menos de meia hora e a mamografia dura apenas uns minutos.



Máquina digital de mamografia

## O que sentimos ao fazer uma mamografia?

Realizar uma mamografia pode ser desconfortável e algumas mulheres consideram o exame doloroso. Habitualmente, qualquer dor passa rapidamente.

## Por favor telefone para a unidade de rastreio mamário da sua área para efetuar a marcação, se:

- **tiver uma incapacidade física ou tiver dificuldade em subir degraus**, para que a unidade de rastreio conclua os preparativos necessários por si.
- **tiver implantes mamários**, poderá, normalmente, realizar a mamografia mas, por favor informe antecipadamente os profissionais;
- **já tiver realizado há pouco uma mamografia, estiver grávida ou a amamentar**, pois o exame de rastreio ao cancro da mama poderá ter de ser adiado; ou
- **precisar de um intérprete.**

## Resultados do rastreio mamário

Irá receber uma carta com os resultados do seu rastreio ao cancro da mama no prazo de 2 semanas. Os resultados serão também enviados para o seu médico de família.

### **A maior parte das mulheres obtém um resultado normal**

Em cerca de 96 em cada 100 mulheres submetidas a rastreio, a mamografia não revela sinais de cancro -- este é um resultado normal.

Lembre-se que o cancro pode, contudo, desenvolver-se entre duas mamografias. Sendo assim, deverá informar de imediato o seu médico de família se notar quaisquer alterações na mama.

### **Algumas mulheres precisam de exames adicionais porque obtêm um resultado anormal**

A carta que acompanha os resultados poderá indicar se precisa de realizar mais exames devido à mamografia ter tido um resultado anormal. Aproximadamente 4 em cada 100 mulheres são chamadas a voltar, para realizarem mais exames após o rastreio.

Dessas 4 mulheres, 1 delas será diagnosticada com cancro. As restantes não terão cancro e serão convocadas para os rastreios de 3 em 3 anos.

Se for chamada a realizar mais exames, poderá fazer um exame mamário, mais mamografias e ecografias.

Poderá ter também de fazer uma biópsia, na qual, por intermédio de uma agulha, lhe é retirada uma pequena amostra de material que irá ser observado ao microscópio. Normalmente deverá receber os resultados no prazo de uma semana.

### **Por vezes, algumas mulheres precisam de outra mamografia antes de receberem o resultado**

Por vezes surgem problemas técnicos que inviabilizam uma leitura precisa da mamografia. Se isto acontecer, e para que se obtenha uma imagem mais nítida dos seus seios, ser-lhe-á pedido que faça outra mamografia.

# O que acontece a 100 mulheres de cada vez que realizam o exame de rastreio?



## Se lhe for diagnosticado cancro, este poderá ser não invasivo ou invasivo

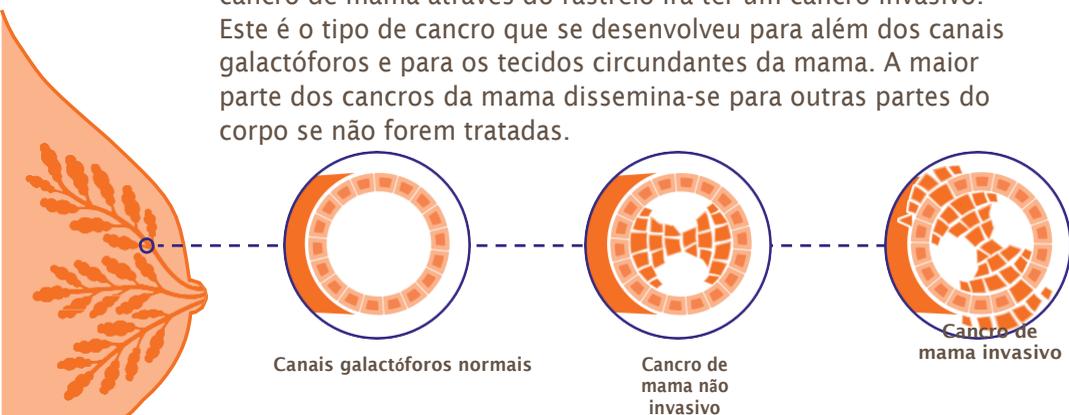
### Cancro de mama não invasivo

Aproximadamente 1 em cada 5 mulheres com diagnóstico de cancro de mama através do rastreio irá ter um cancro não invasivo. Isto significa que existem células cancerígenas na mama, mas localizam-se no interior dos canais galactóforos (tubos) e ainda não se disseminou. É também designado de carcinoma ductal *in situ* (DCIS). Em algumas mulheres, as células cancerígenas permanecem no interior dos ductos. Mas noutras, as células irão, no futuro, disseminar-se (invadir) para a área circundante da mama.

Os médicos não conseguem dizer quando os cancros de mama não invasivos se irão disseminar para os tecidos circundantes da mama ou não.

### Cancro de mama invasivo

Aproximadamente 4 em cada 5 mulheres diagnosticadas com cancro de mama através do rastreio irá ter um cancro invasivo. Este é o tipo de cancro que se desenvolveu para além dos canais galactóforos e para os tecidos circundantes da mama. A maior parte dos cancros da mama dissemina-se para outras partes do corpo se não forem tratadas.



### Tratamento ao cancro da mama

Quer tenha cancro invasivo ou não invasivo, ser-lhe-á oferecido tratamento e cuidados por uma equipa especializada em cancro da mama. Existe a probabilidade do tratamento incluir cirurgia (o que pode significar uma mastectomia), terapia hormonal, radioterapia e possivelmente, quimioterapia também. Estes tratamentos podem causar efeitos secundários severos a longo prazo.

## Fazer uma escolha - as possíveis vantagens e riscos do rastreio ao cancro da mama

É opção sua realizar ou não o rastreio ao cancro da mama. Existem muitas razões para as mulheres optarem por realizar ou não o rastreio. Para ajudá-la na sua decisão, inserimos informação sobre possíveis vantagens e riscos.

### **O rastreio salva vidas do cancro da mama**

São salvas vidas porque os cancros são diagnosticados e tratados mais cedo do que aquilo que seriam se o rastreio não tivesse sido feito.

### **O rastreio deteta cancros que nunca iriam causar dano à mulher**

Algumas mulheres recebem o diagnóstico e são tratadas a um cancro da mama que de outro modo não seria nunca detetado, nem se tornaria numa ameaça às suas vidas. Este é o risco principal do rastreio.

Os médicos nem sempre conseguem dizer se um cancro de mama diagnosticado evoluirá para uma ameaça à vida ou não e, por isso, disponibilizam o tratamento a todas as mulheres com cancro de mama. Isto significa que algumas mulheres irão receber tratamento do qual não precisam.

## Ponderar as potenciais vantagens e os riscos do rastreio ao cancro da mama

O rastreio mamário pode salvar-me do cancro da mama

O rastreio mamário pode significar ser diagnosticada e tratada a um cancro que nunca se iria tornar letal



Existe um debate sobre o número de vidas que são salvas do cancro da mama e do número de mulheres que é diagnosticado com cancros que nunca se tornariam uma ameaça à vida. Os números na página seguinte constituem as melhores estimativas de um grupo de especialistas que analisou as provas.

### Salvar vidas do cancro da mama

O rastreio salva aproximadamente 1 em cada 200 mulheres rastreadas do cancro da mama. Isto representa cerca de 1.300 vidas poupadas anualmente no Reino Unido ao cancro da mama.

### O rastreio deteta cancros que nunca iriam causar dano à mulher

Cerca de 3 em cada 200 mulheres da faixa etária dos 50 aos 70 rastreadas a cada 3 anos são diagnosticadas com cancros que nunca viriam a ser detetados se não fosse o rastreio e que nunca iriam constituir perigo para as suas vidas. Isto representa cerca de 4.000 mulheres a quem, no Reino Unido, é oferecido tratamento do qual não precisam.

No geral, por cada mulher que vê a sua vida poupada ao cancro da mama, aproximadamente 3 são diagnosticadas com um cancro que nunca se tornaria letal.

Os pesquisadores estão a tentar encontrar métodos mais adequados para conseguir saber quais as mulheres que padecem de cancros letais e quais não.

### O cancro da mama pode apresentar outros riscos?

- Na maioria das mulheres que recebe um resultado anormal no rastreio, acaba por não lhe ser detetado cancro da mama. Estas mulheres passam por uma preocupação desnecessária e algumas sentem-se angustiadas, o que, nesse momento, acaba por afetar as suas atividades normais do quotidiano.
- Os raios-X muito raramente causam cancro. Realizar mamografias a cada 3 anos durante 20 anos aumenta ligeiramente a hipótese de vir a padecer de cancro no decorrer da vida de uma mulher.
- Acontece raramente o rastreio mamário falhar na deteção do cancro. Deteta a maior parte dos cancros de mama mas falha na sua deteção em cerca de 1 por cada 2.500 mulheres rastreadas.

## Quais os sintomas do cancro da mama?

Se conseguir saber qual a aparência e a consistência normais dos seus seios, terá uma maior probabilidade de identificar quaisquer alterações que poderão constituir sinais de cancro da mama. Isto é importante mesmo que tenha realizado o rastreio mamário. Deverá estar atenta ao seguinte:

- Nódulo ou espessamento num seio.
- Alteração no mamilo. O mamilo poderá estar retraído para dentro do seio ou a sua forma ter mudado. Poderá ter uma erupção cutânea que torna o mamilo vermelho e escamoso, ou se dele sair sangue ou outro líquido.
- Uma alteração na aparência do seio ou na sua consistência à palpação. Poderá sentir que ele está pesado, quente ou irregular ou que a pele parece ter reentrâncias. O tamanho e a forma do seio pode alterar-se.
- Dor ou desconforto no seio ou axila.
- Edema ou nódulo na axila.

Se tiver qualquer alteração nos seios, deverá marcar uma consulta no seu médico de família sem demora. Poderá não ter cancro. Mas se tiver, o facto de este ser diagnosticado e tratado precocemente, aumenta a probabilidade de que consiga sobreviver ao cancro.

## O que acontece às minhas mamografias depois do rastreio?

O Programa de Rastreio Mamário da Irlanda do Norte guardará as suas mamografias por um período mínimo de 8 anos. Estas são guardadas em segurança. O programa de rastreio verifica periodicamente os registos para garantir a melhor qualidade possível do serviço. Os profissionais de outros setores do serviço de saúde poderão ver os seus registos, mas estes serão apenas partilhados com pessoas que realmente precisam de os ver. Se quiser saber os resultados destas verificações periódicas, poderá contactar a unidade de rastreio da sua área de residência.

## Quem devo contactar em caso de dúvida?

Se tiver qualquer questão relacionada com o rastreio, contacte a unidade de rastreio da sua área. Se quiser falar com alguém sobre se deve ou não submeter-se ao rastreio mamário, o seu médico poderá ajudar. Juntos, poderão ponderar sobre as vantagens e os riscos, o que poderá ajudá-la na decisão.

Poderá encontrar mais informações detalhadas sobre o rastreio mamário, incluindo a origem das provas consultadas para a elaboração deste folheto em:

### **Programa de rastreio Mamário da Irlanda do Norte**

[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

### **Programa de Rastreio Mamário do NHS**

[www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen](http://www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen) Escolha informada sobre o Rastreio do Cancro da Mama  
[www.informedchoiceaboutcancerscreening.org](http://www.informedchoiceaboutcancerscreening.org)

Poderá também encontrar informações úteis sobre o cancro da mama nos seguintes *websites* humanitários:

**Cancer Research UK** – [cruk.org](http://cruk.org)

**Healthtalkonline** – [healthtalkonline.org](http://healthtalkonline.org)

**Breakthrough Breast Cancer** – [breakthrough.org.uk](http://breakthrough.org.uk) **Breast Cancer**

**Campaign** – [breastcancercampaign.org](http://breastcancercampaign.org) **Breast Cancer Care** –  
[breastcancercare.org.uk](http://breastcancercare.org.uk)

Se precisar deste folheto em outras línguas ou em formatos alternativos, visite [www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net) ou a delegação de rastreio da sua área de residência.



Este folheto foi elaborado através da Escolha Informada sobre o Rastreamento do Câncer – uma equipa independente de especialistas em informação na King’s Health Partners, com aconselhamento e apoio na redação da Cancer Research UK (Investigação do Câncer do Reino Unido). Foi adaptado para a utilização na Irlanda do Norte pela Agência de Saúde Pública.

Através de uma consulta pública, mais de 1.000 membros do público contribuíram para a preparação da abordagem informativa acerca dos Programas de Rastreamento de Câncer do Serviço Nacional de Saúde.

A consulta foi apoiada pelas seguintes organizações: Beating Bowel Cancer, BME Cancer Communities, Bowel Cancer UK, Breakthrough Breast Cancer, Breast Cancer Campaign, Breast Cancer Care, Cancer Research UK, Independent Cancer Patients’ Voice, Jo’s Cervical Cancer Trust e Patient Information Forum.

A informação contida neste folheto utilizou as recomendações de um júri de cidadãos constituído por 25 mulheres no que respeita à apresentação das vantagens e riscos possíveis do rastreio mamário.

**[www.informedchoiceaboutcancerscreening.org](http://www.informedchoiceaboutcancerscreening.org)**

Financiado pelos programas de Rastreamento de Câncer do Serviço Nacional de Saúde.



**Public Health Agency 12–**  
22 Linenhall Street Belfast  
BT2 8BS  
Tel.: 028 9032 1313  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.cancerscreening.hscni.net](http://www.cancerscreening.hscni.net)

