

# Conheça os seus seios

## Procurar alterações



*Breast*  *Screening*

## Conheça os seus seios: procurar alterações

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

O cancro da mama pode surgir em qualquer idade. No entanto, o risco de desenvolvê-lo aumenta com a idade. A maioria dos cancros da mama ocorre em mulheres acima dos cinquenta. Se detetado precocemente, existe uma maior probabilidade de sucesso no tratamento.

## 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.

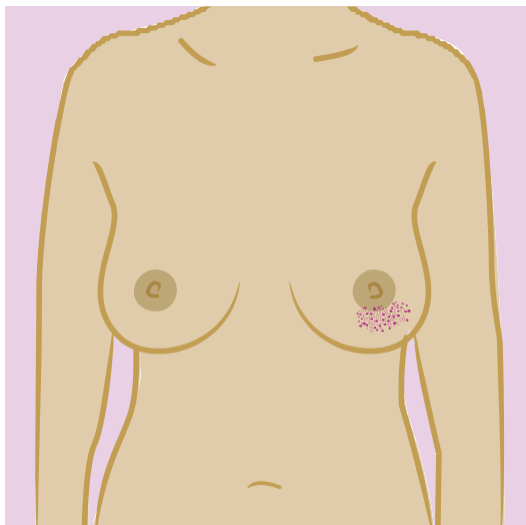
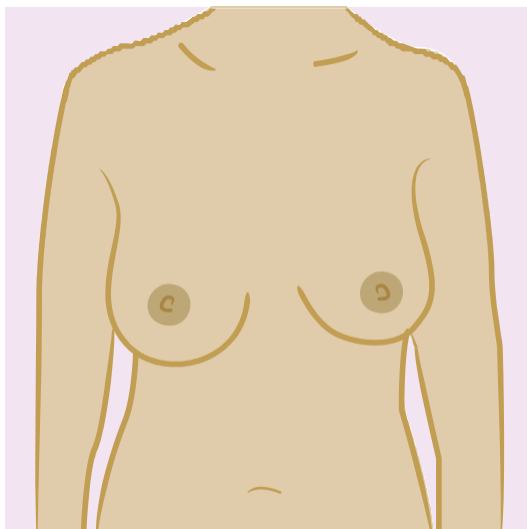
A Terapia de Substituição Hormonal (TSH) poderá tornar os seios mais firmes e bastante sensíveis.

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.

## Que tipo de alterações devo procurar e palpar?

### Aspeto

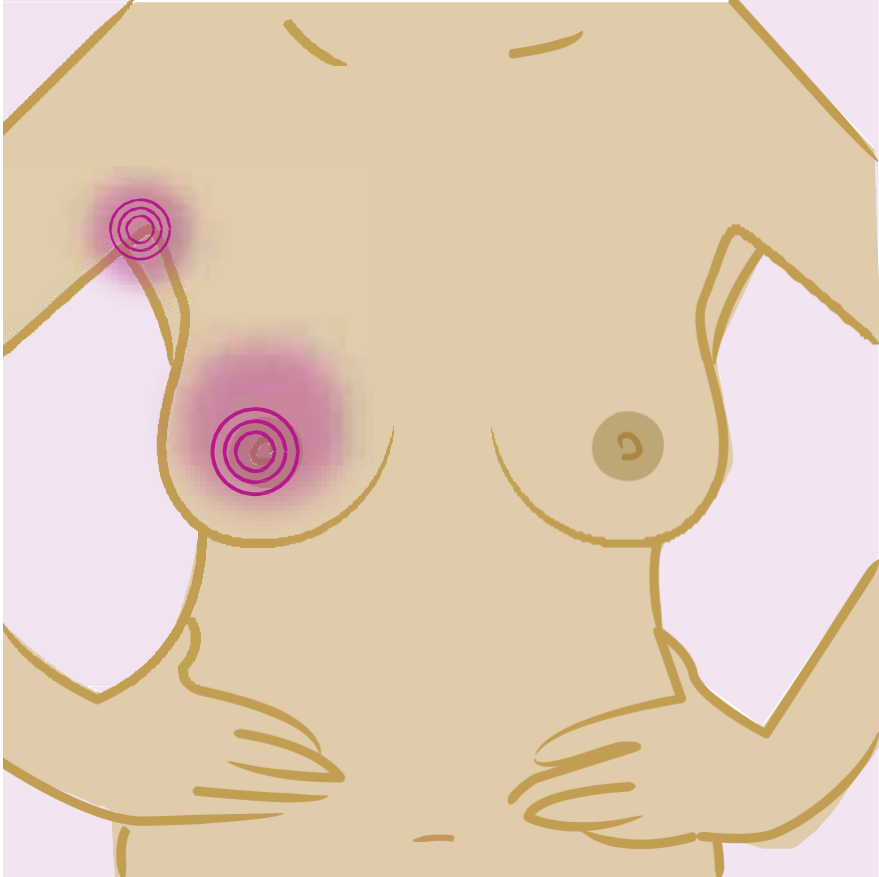
Quaisquer alterações no tamanho ou contorno do seio, especialmente as que são provocadas pelo movimento dos braços; qualquer enrugamento ou vermelhidão da pele; ou veias mais salientes do que é habitual.



Ilustrações gentilmente cedidas pela Breast Cancer Care

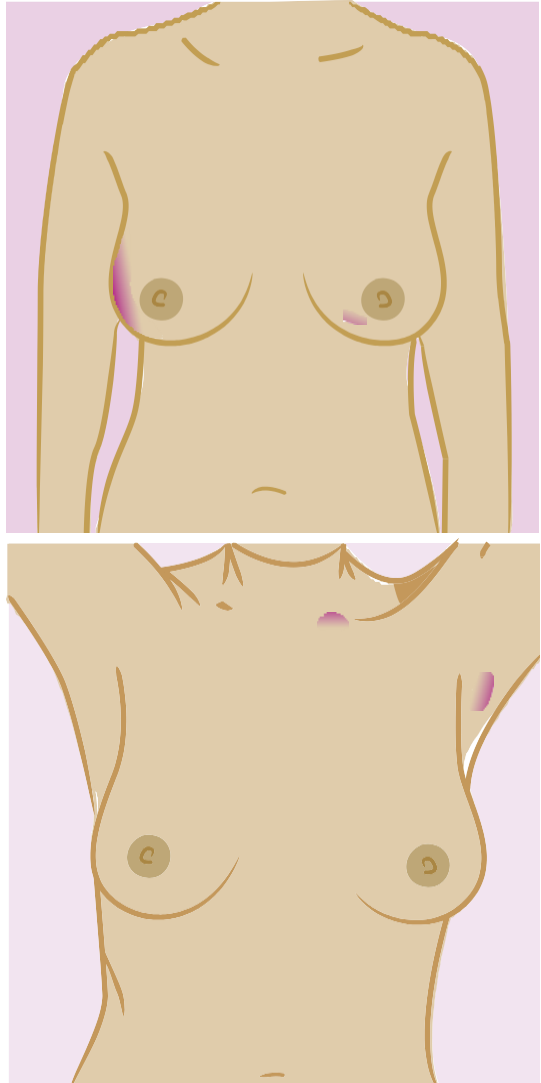
## Sensações

Dor ou o desconforto num seio ou numa axila, especialmente se for algo novo e persistente.



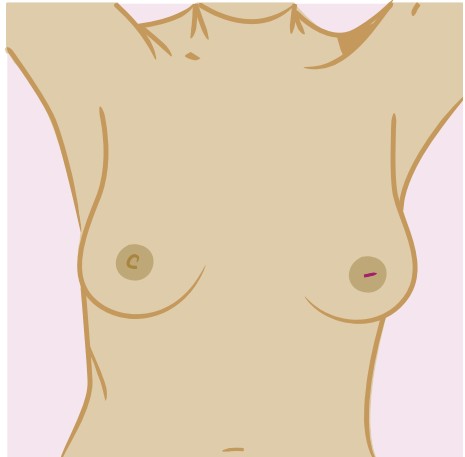
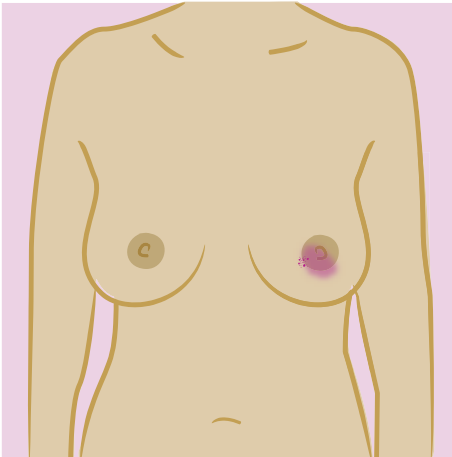
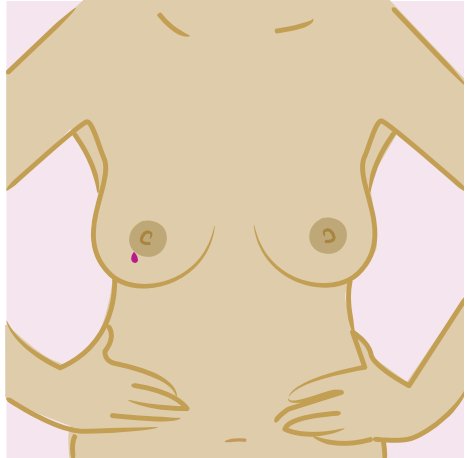
## Nódulos

Nódulos ou espessamento num seio ou com aspeto diferente da parte correspondente do outro seio; qualquer edema ou nódulo ao redor da clavícula.



## Alterações nos mamilos

Um mamilo que se tenha tornado repuxado, cuja forma se tenha alterado ou que mostre sinais de descarga, sangramento, erupção cutânea, pele crostosa ou escamosa.



## 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).



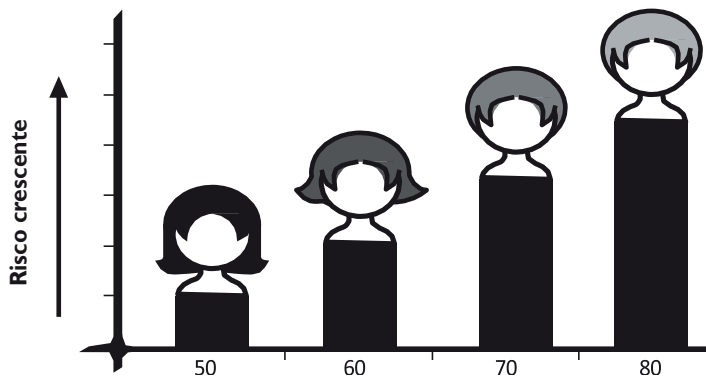
Atualmente, as mulheres com idade inferior a 50 anos não são chamadas a realizar o rastreio mamário porque abaixo desta idade:

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