

Campanha preventiva das doenças dos seios



Atenção às mudanças

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

O cancro da mama é o cancro mais comum entre as mulheres da Irlanda do Norte - 1 em 12 mulheres desenvolvem cancro da mama antes dos 75 anos. Pode aparecer em qualquer altura, mas é mais comum em mulheres de idade superior a 50 anos. Se detectado atempadamente há uma grande probabilidade de recuperação bem sucedida.

Tomar consciência das doenças do peito significa conhecer os seus próprios seios e estar ciente do que é normal para si.

Pode familiarizar-se com a textura dos seus seios observando e apalpando os seios quando se sente mais à vontade, por ex.: no banho, no duche ou ao vestir-se. Os médicos já não recomendam um método padrão para o auto-exame.

Os seus seios podem ter caroços e estar mais sensíveis antes do ciclo menstrual e mais macios logo após o seu término.



Se já não tem ciclo menstrual, os seus seios podem ser mais macios, mais flácidos e sem tantos caroços.

Se conhece a textura normal dos seus seios, ser-lhe-á mais fácil detectar qualquer mudança. Deve examinar os seus seios todos os meses.

A maioria das mudanças são normais, mas mesmo assim deve ser vista por um médico.

Se a mudança for causada por um cancro e se este for detectado cedo, isso pode traduzir-se em tratamento mais simples e mais bem sucedido.

Mudanças possíveis

Lembre-se que procura detectar mudanças nos seus seios que não são normal para si.

- Qualquer mudança no tamanho ou volume dos seus seios.
- Qualquer caroço ou saliência óbvia sob a pele do seio ou nas axilas.
- Qualquer depressão, cova ou rugosidade dos seios.
- Veias mais salientes que o normal.



- Qualquer alteração na posição dos mamilos, quer seja retracção ou se apontarem numa direcção diferente.
- Qualquer corrimento ou sangramento dos mamilos.
- Erupções cutâneas à volta do mamilo.
- Qualquer desconforto ou dor nos seios fora do normal.
- Qualquer mudança de sensação nos seios.

O que fazer ao aperceber-se destas mudanças

Se se aperceber de qualquer mudança nos seus seios, marque imediatamente uma consulta com o seu médico de família. Ele ou ela decidirá o que deve ser feito.

Se essas mudanças são provocadas pelo cancro da mama, quanto mais cedo for feito o diagnóstico tanto maior a probabilidade de o tratamento ser bem sucedido.

Lembre-se de que a tomada de consciência das doenças de peito também pode alertá-la para qualquer mudança nos seus seios. Todas as mulheres com idade superior a 50 anos devem comparecer às consultas que lhes sejam oferecidas. Mulheres com mais de 65 anos não são chamadas automaticamente para exames de rastreio, mas podem marcar consulta no centro de rastreio da área da sua residência.

Centros de rastreio

Junta de Serviços Médicos e Sociais da Zona Este

Centro de Rastreio
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS
☎ 028 9033 3700

Junta de Serviços Médicos e Sociais da Zona Norte

Unidade de Rastreio e Avaliação de Doenças dos Seios
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL
☎ 028 9442 4425

Junta de Serviços Médicos e Sociais da Zona Sul

Unidade de Rastreio de Doenças dos Seios
Lurgan Hospital
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX
☎ 028 3834 7083

Junta de Serviços Médicos e Sociais da Zona Oeste

Unidade de Rastreio de Doenças dos Seios
Altnagelvin Hospital
Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB
☎ 028 7161 1443

Este folheto está disponível em outros idiomas e em cassete mediante solicitação no seu Centro de Rastreio - consulte o website:

www.dhsspsni.gov.uk/phealth
www.cancerscreening.n-i.nhs.uk



**Health
Promotion
Agency**

Concebido e produzido pela Agência de Promoção de Saúde da Irlanda do Norte a pedido do Departamento de Saúde, Serviços Sociais e Segurança Pública