

BE BREAST AWARE

PORTUGUESE

CONHEÇA OS SEUS SEIOS

Como pode conhecer os seus seios?

Conhecer os próprios seios faz parte de conhecer o seu corpo em geral. É um processo de consciencialização e familiarização relativamente à aparência dos seus seios. É também importante aprender qual é a sensação dos seios à palpação em alturas diferentes, pois isto ajudá-la-á a saber o que é normal para si.

Pode familiarizar-se com o tecido dos seus seios, por observação e por palpação – de qualquer forma que seja mais conveniente para si (por exemplo, no banho ou duche ou ao vestir-se).

Conhecer os próprios seios e saber o que é normal para si ajudá-la-á a aperceber-se de eventuais alterações em relação ao que é normal, se estas ocorrerem.

Cuide do seu próprio bem-estar

O seio normal

Antes da menopausa, seios normais ficam diferentes ao toque em alturas diferentes do mês. O tecido produtor de leite na mama fica activo nos dias anteriores ao início de um período menstrual. Em algumas mulheres, nesta fase, os seios ficam sensíveis e granulados à palpação, especialmente junto 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.

Após a menopausa, a actividade no tecido produtor de leite pára. Os seios normais ficam moles, menos firmes e não granulados.

Saiba o que é normal para si

Alterações a que deve estar atenta

Aparência.

Qualquer alteração no contorno ou forma do seio, especialmente as que são provocadas pelos movimentos dos braços ou ao levantar os seios. Qualquer enrugamento ou depressão da pele.

Sensações.

Desconforto ou dores num seio, diferentes do normal, particularmente se for algo novo e persistente.

Nódulos.

Nódulos (caroços), espessamento ou áreas irregulares num seio ou axila que parecem diferentes da parte correspondente do outro seio e axila. Isto é muito importante se for algo novo.

Alterações nos mamilos.

Corrimento do mamilo, que seja novo para si e não leitoso. Sangramento ou áreas húmidas e avermelhadas, que não saem facilmente. Qualquer alteração na posição do mamilo – retraído ou apontando numa direcção diferente. Erupção cutânea no mamilo ou em volta.

Saiba o que deve observar e como apalpar

O que fazer se encontrar alterações

Poderá haver muitas razões para as alterações nos seios. A maioria delas são inofensivas, mas todas devem ser investigadas pois existe uma pequena possibilidade de se tratar de um primeiro sinal de cancro.

Se notar alguma alteração num seio em relação ao que é normal para si, **fale com o seu médico sem demora**. Lembre-se de que não está a desperdiçar o tempo de ninguém. Se houver um cancro presente, quanto mais precocemente for comunicado, mais simples será o tratamento. Isto oferece também melhores perspectivas em termos da qualidade de vida que poderá gozar.

O cancro da mama é muito raro em mulheres com menos de 40 anos de idade. A probabilidade de contrair cancro da mama aumenta com a idade.

Comunique eventuais alterações sem demora

Rastreio mamário

Se tiver 50 ou mais anos de idade, recomendamos vivamente que tire partido do Programa de Rastreio Mamário do Serviço Nacional de Saúde, que oferece mamografias de três em três anos. Trata-se de uma radiografia (raios X) que consegue detectar alterações da mama numa fase muito precoce. Para mais informação sobre o Programa de Rastreio Mamário, fale com o seu médico.

O rastreio mamário de rotina por raios X não está à disposição das mulheres com menos de 50 anos pois não está provado que seja benéfico. Se tiver algum motivo de preocupação em relação aos seus seios, fale com o seu médico.

Conhecer os próprios seios

Código de cinco regras

- Saiba o que é normal para si
- Observe e apalpe
- Saiba a que alterações deve estar atenta
- Comunique eventuais alterações sem demora
- Faça o rastreio mamário se tiver 50 ou mais anos de idade

© Copyright da Coroa, 2006

277238 1p Outubro 06

Produzido pelo COI para o Ministério da Saúde

Última actualização em Outubro de 2006

Se necessitar de mais exemplares deste folheto, cite 277238/*Conheça os seus seios* e contacte:

DH Publications Orderline,

E-mail: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Tel: 08071 555 455

Fax: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/