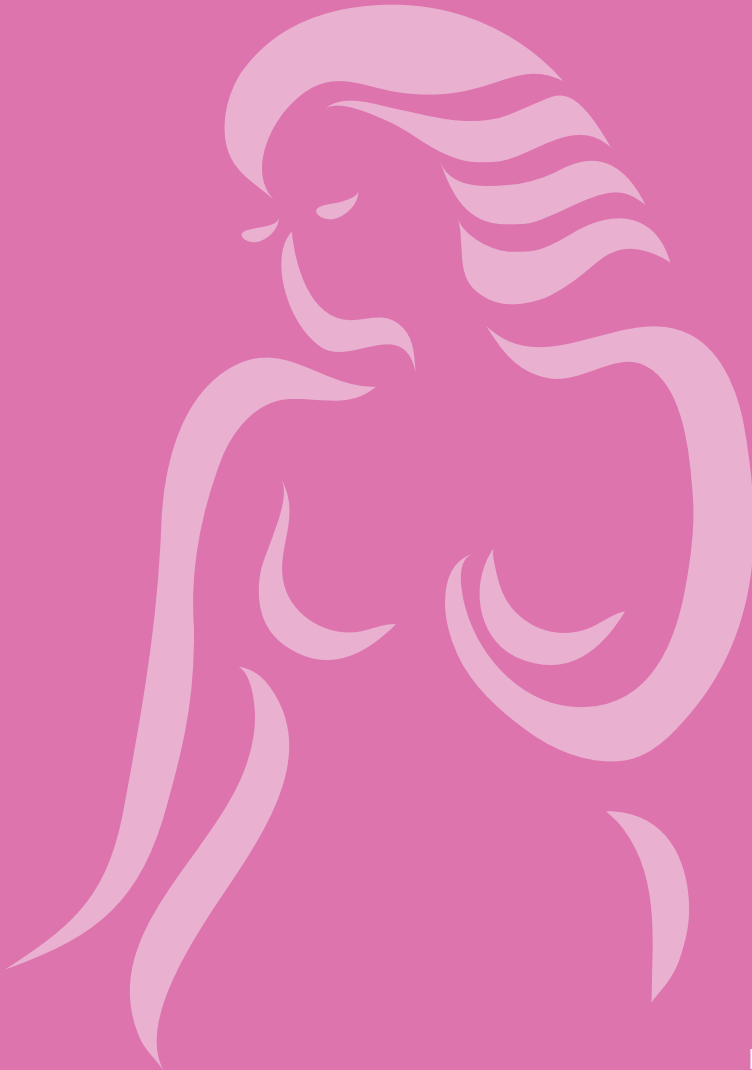


Rastreio do cancro da mama do NHS

A ajudá-la a decidir



O que é o cancro da mama?	2
O que é o rastreio do cancro da mama?	3
Resultados do rastreio do cancro da mama	6
Tomar uma decisão – os benefícios possíveis e os riscos do rastreio do cancro da mama	9
Quais são os sintomas do cancro da mama?	12
Quem posso contactar se tiver alguma dúvida?	13

A decisão de realizar o rastreio do cancro da mama ou não, é sua. Este folheto pretende ajudá-la a decidir.

Porque é que o NHS proporciona o rastreio do cancro da mama?

O NHS proporciona o rastreio para salvar vidas ao cancro da mama. O rastreio salva vidas porque procura cancros da mama em estadio precoce, quando são demasiado pequenos para serem observados ou sentidos. O rastreio não impede que tenha cancro da mama.

O rastreio do cancro da mama apresenta alguns riscos. Algumas mulheres que realizarem o rastreio irão ser diagnosticadas e tratadas contra o cancro da mama, que, de outro modo, nunca lhes teria sido detetado, ou causado danos.

Porque é que fui convidada a realizar o rastreio do cancro da mama?

Todas as mulheres com idades compreendidas entre os 50 e 71 anos, são convidadas a realizar o rastreio do cancro da mama a cada 3 anos. Enviamos os primeiros convites para realização do rastreio entre os 50 e os 53 anos de idade. Algumas mulheres mais velhas e mais jovens também estão a ser convidadas como parte de um estudo do rastreio em grupos etários diferentes.

Se tiver idade igual ou superior a 71 anos, ainda tem risco de desenvolver cancro da mama. Embora após completar 71 anos, não receba automaticamente convites para realização do rastreio, pode continuar a realizar o rastreio do cancro da mama a cada 3 anos. Terá de pedir à sua unidade local de rastreio do cancro da mama para fazer uma marcação.

Alguns serviços locais de rastreio do cancro da mama poderão enviar-lhe um SMS (mensagem de texto) para a lembrar do rastreio do cancro da mama.

O que é o cancro da mama?

O cancro da mama começa quando as células na mama começam a crescer de modo descontrolado e se acumulam formando um nódulo (também conhecido por tumor). À medida que o cancro cresce, as células podem-se espalhar para outras partes do corpo e isto pode colocar a vida em risco.

O cancro da mama é o tipo mais comum de cancro no Reino Unido. No Reino Unido, morrem cerca de 12.000 mulheres devido ao cancro da mama por ano. A sobrevivência à doença tem vindo a melhorar ao longo do tempo e, atualmente, cerca de 3 em cada 4 mulheres diagnosticadas com cancro da mama estão vivas, ao fim de 10 anos.

À medida que envelhece, o risco de desenvolver cancro da mama aumenta. Cerca de 4 cancros da mama em cada 5 são detetados em mulheres com mais de 50 anos de idade. A maioria das mulheres com cancro da mama não têm uma história familiar da doença.

O que é o rastreio do cancro da mama?

O rastreio do cancro da mama utiliza raios-X, numa mamografia para detetar sinais de cancro na mama. Pode detetar cancros que são demasiado pequenos para serem observados ou sentidos.

O que irá acontecer se eu decidir realizar o rastreio do cancro da mama?

Quando chegar à unidade de rastreio do cancro da mama, a equipa irá verificar os seus dados e irá perguntar-lhe sobre quaisquer problemas de mama que tenha tido. Se tiver alguma dúvidas, exponha-as.

As mamografias são realizadas por mulheres designadas por técnicas de radiologia. As técnicas de radiologia irão primeiro explicar o que irá acontecer. Em seguida, a técnica irá colocar a sua mama no mamógrafo e baixar uma placa de material plástico para comprimir a mama. Isto ajuda a manter a sua mama estável e a obter raios-X com nítidos.

A técnica normalmente realiza dois raios-X de cada mama-- uma de cima e outra de lado. Irá para trás de um monitor, enquanto os raios-X são realizados. Tem que se manter quieta durante alguns segundos, durante cada raio-X.

A consulta demora no total menos de meia hora e a mamografia demora apenas alguns minutos.

Pode ser-lhe perguntado se deseja fazer parte de um ensaio clínico

Estes são estudos de investigação médica. Qualquer ensaio que lhe seja oferecido irá reunir informações sobre os melhores tipos de testes ou tratamentos contra o cancro da mama para que possamos, no futuro, ajudar as mulheres de forma mais eficaz . Pode decidir se deseja ou não participar.



Preparação para a mamografia

Para realizar uma mamografia, terá que se despir da cintura para cima. Assim, poderá ser mais fácil se vestir uma saia ou calças em vez de um vestido.

Não utilize desodorizante em spray ou pó talco, pois poderá aparecer na mamografia. Pode utilizar desodorizante em roll-on.

O que se sente ao realizar uma mamografia?

A mamografia pode ser desconfortável e algumas mulheres consideram-na dolorosa. Geralmente, qualquer dor que sinta passa rapidamente.

Contacte a sua unidade de rastreio do cancro da mama antes de comparecer à sua consulta, se:

- **Tiver uma deficiência física ou se tiver dificuldades em subir degraus**, para que a sua unidade de rastreio possa tomar as medidas necessárias
- **Tiver implantes mamários** - geralmente não é impeditivo para a realização da mamografia. No entanto, avise antecipadamente a equipa do rastreio
- **Tiver realizado uma mamografia nos últimos 6 meses, ou se estiver grávida ou a amamentar**, pois pode ser aconselhada a adiar o rastreio do cancro da mama

Resultados do rastreio do cancro da mama

Irá receber uma carta com os resultados do rastreio do cancro da mama no período de 2 semanas após a sua consulta. Os resultados também serão enviados para o seu Médico de Medicina Geral e Familiar.

Ocasionalmente, as mulheres poderão necessitar de realizar outra mamografia antes de receberem o seu resultado. Por vezes, problemas técnicos, significa que a mamografia não tem qualidade de imagem suficiente para ser interpretada. Se isto acontecer, ser-lhe-á pedido que realize outra mamografia para obter uma imagem da sua mama com maior qualidade.

A maioria das mulheres terá um resultado normal

Em cada 100 mulheres rastreadas, em cerca de 96 mulheres a mamografia não irá apresentar nenhum sinal de cancro -- o que é um resultado normal.

Poderá ainda desenvolver-se cancro entre as mamografias. Lembre-se de realizar o autoexame da mama e informe imediatamente o seu Médico de Medicina Geral e Familiar se notar alguma alteração.

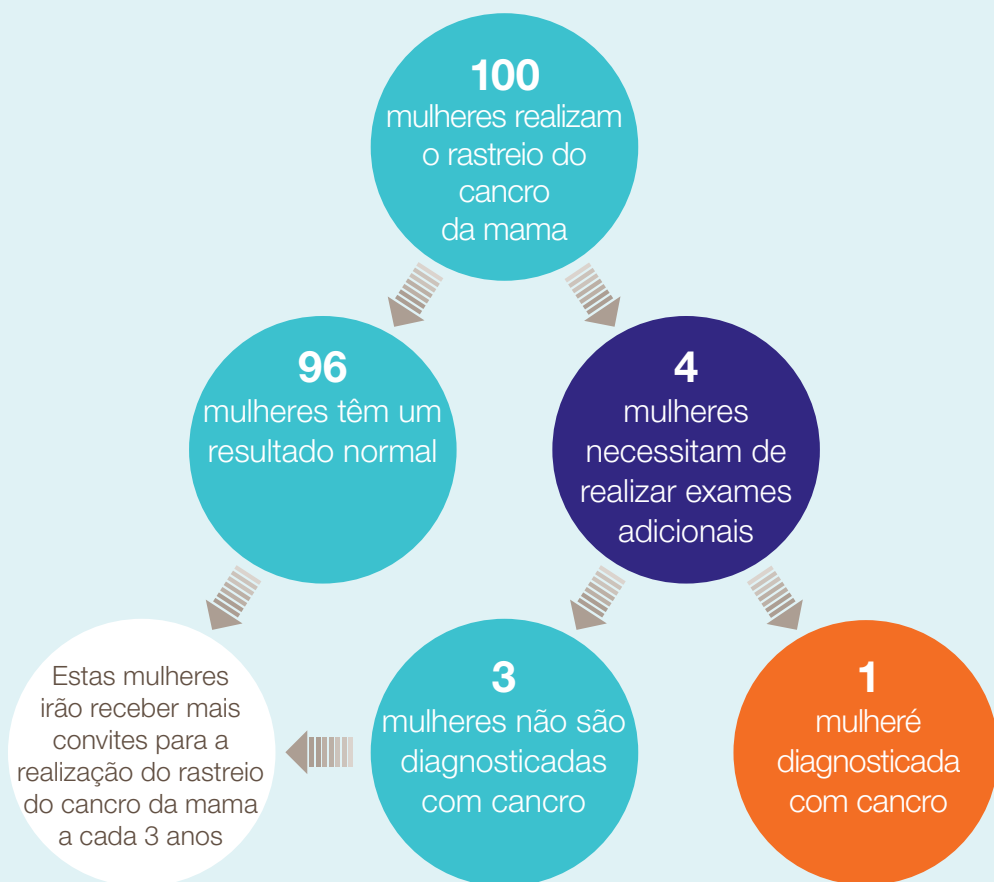
Algumas mulheres irão necessitar de realizar mais exames, por apresentarem um resultado anormal

A carta com os resultados pode referir que necessita de realizar exames adicionais pois a mamografia aparenta ter alguma anormalidade. A cerca de 4 em cada 100 mulheres é pedido que regressem para a realização de exames adicionais após o rastreio.

Destas 4 mulheres, em 1 será identificado cancro. As restantes não têm cancro e voltarão a receber convites para a realização de rastreios a cada 3 anos.

Se for chamada para regressar para realizar exames adicionais, poderá ter que realizar um exame da mama, mais mamografias e ecografias. Também poderá ter que realizar uma biopsia. Uma biopsia é a remoção de uma pequena amostra da sua mama utilizando uma agulha. A amostra irá ser analisada num microscópio. Normalmente, irá obter os resultados no período de uma semana.

O que acontece a 100 mulheres **cada vez** que realizam o rastreio do cancro da mama



Se se descobrir que tem cancro da mama, este pode ser invasivo ou não invasivo

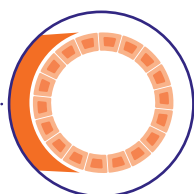
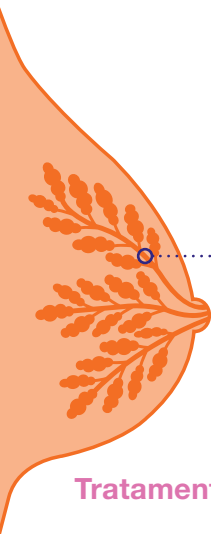
Cancro da mama não invasivo

Cerca de 1 em cada 5 mulheres diagnosticadas com cancro da mama através do rastreio terá cancro não invasivo. Isto significa que existem células cancerígenas na mama, no entanto apenas se encontram no interior dos ductos de leite (tubos) e não estão espalhadas para além destes. Isto também é designado por carcinoma ductal in situ (CDIS). Em algumas mulheres, as células cancerígenas permanecem no interior dos ductos. No entanto, noutras mulheres, as células irão crescer (invadir) a mama no futuro.

Os médicos não podem afirmar se o cancro da mama não invasivo irá ou não crescer na mama.

Cancro da mama invasivo

Cerca de 4 em 5 mulheres diagnosticadas com cancro da mama através do rastreio irá ter cancro invasivo. Este é um cancro que cresceu para fora dos ductos de leite na mama. A maioria dos cancros da mama invasivos, irá espalhar-se para outras partes do corpo, se não for tratado.



Ductos de leite normais



Cancro da mama não-invasivo



Cancro da mama invasivo

Tratamento do cancro da mama

Quer o cancro seja invasivo ou não invasivo, ser-lhe-á proporcionado tratamento e cuidados através de uma equipa de especialistas em cancro da mama. É provável que o tratamento inclua cirurgia (o que pode significar uma mastectomia), radioterapia, terapêutica hormonal e, possivelmente, quimioterapia. Estes tratamentos podem causar efeitos secundários a longo prazo.

Tomar uma decisão – os benefícios possíveis e os riscos do rastreio do cancro da mama

A decisão de realizar o rastreio do cancro da mama ou não, é sua. Existem muitas razões diferentes pelas quais as mulheres decidem realizar ou não o rastreio. Para a ajudar a decidir, incluímos informações sobre os possíveis benefícios e riscos.

O rastreio salva vidas ao cancro da mama

As vidas são salvas porque os cancros são diagnosticados e tratados mais cedo do que teriam sido se o rastreio não tivesse sido realizado.

O rastreio descobre cancros da mama que nunca teriam causado danos a uma mulher

Algumas mulheres serão diagnosticadas e tratadas contra o cancro da mama, que de outra forma nunca teria sido descoberto nem colocaria a vida em risco. Este é o principal risco do rastreio.

Os médicos nem sempre podem afirmar que o cancro da mama diagnosticado irá colocar a vida em risco ou não, e por este motivo proporcionam tratamento a todas as mulheres com cancro da mama. Isto significa que algumas mulheres receberão tratamento de que não necessitam.

Ponderação dos possíveis riscos e benefícios do rastreio do cancro da mama

O rastreio do cancro da mama poderia salvar a minha vida ao cancro da mama

O rastreio do cancro da mama pode significar que estou diagnosticada e tratada contra um cancro que nunca me colocaria a vida em risco



Existe discussão sobre quantas vidas são salvas como resultado do rastreio do cancro da mama e quantas mulheres são diagnosticadas com cancros que nunca colocariam a vida em risco. Os números da página seguinte são as melhores estimativas de um grupo de especialistas que analisaram as evidências.

A salvar vidas ao cancro da mama

O rastreio salva, ao cancro da mama, cerca de 1 vida em cada 200 mulheres que realizam o rastreio. Isto totaliza até cerca de 1.300 vidas salvas ao cancro da mama, a cada ano no Reino Unido.

Descobrir cancros que nunca teriam causado danos a uma mulher

Cerca de 3 em cada 200 mulheres que realizam o rastreio, a cada 3 anos, a partir dos 50 anos de idade e até aos 71 anos de idade, são diagnosticadas com um cancro que nunca teria sido descoberto sem rastreio e que nunca colocaria a vida em risco. Isto totaliza até cerca de 4.000 mulheres a cada ano no Reino Unido às quais é proporcionado tratamento de que não necessitam.

No geral, para cada mulher que tenha a sua vida salva ao cancro da mama, cerca de 3 mulheres são diagnosticadas com um cancro que nunca colocaria a vida em risco.

Os investigadores estão a tentar encontrar melhores formas de saber que mulheres têm cancro da mama que irá colocar a vida em risco e que mulheres têm cancro que não irá colocar a vida em risco.

O rastreio do cancro da mama pode ter outros riscos?

A maioria das mulheres que recebe um resultado de rastreio anormal descobre não ter cancro da mama. Estas mulheres experienciam sensações de preocupação e angústia desnecessárias o que afeta a sua capacidade de realizar o seu dia-a-dia.

Os raios-X podem, muito raramente, causar cancro. Ao realizar mamografias a cada 3 anos durante 20 anos, aumenta muito pouco a probabilidade de desenvolver cancro ao longo da vida de uma mulher.

As mamografias não descobrem todos os cancros. Por vezes, não podem ser observados na mamografia, e muito ocasionalmente, os leitores de mamografia não observam um cancro no raios-X. As mamas podem mudar entre consultas de rastreio, pelo que é importante realizar regularmente o autoexame da mama para saber o que é normal para si. Fale com o seu médico se tiver alguma preocupação.

Quais são os sintomas do cancro da mama?

Se conseguir conhecer como é o aspeto e sensação normal das suas mamas, será mais provável detetar quaisquer alterações que possam ser sinais de cancro da mama. Isto é importante, mesmo que tenha realizado o rastreio do cancro da mama. Procure:

- um nódulo ou espessamento da mama
- uma alteração no mamilo. O mamilo pode estar puxado para o interior da mama, ou mudar a forma. Pode ter uma erupção que faz com que o mamilo fique vermelho e descamativo, ou ter sangue ou outro fluido proveniente do mamilo
- uma alteração na forma como sente a mama ou no seu aspeto. Poderá sentir-la pesada, quente ou irregular, ou a pele poderá apresentar covinhas. O tamanho e a forma da mama pode alterar
- dor ou desconforto no peito ou axila
- um inchaço ou nódulo na axila

Se notar alguma alteração na mama, deverá marcar imediatamente uma consulta com o seu Médico de Medicina Geral e Familiar. Poderá não ter cancro. No entanto, se tiver, o ser diagnosticada e tratada num estadio precoce, pode significar que tem maior probabilidade de sobreviver ao cancro da mama.

O que acontece às mamografias depois do rastreio?

O Programa de Rastreio do Cancro da Mama do NHS, irá guardar as suas mamografias durante pelo menos 8 anos. Estas são guardadas de forma segura. O programa verifica regularmente os registos para se certificar de que o serviço é o melhor possível. Funcionários de outras áreas do serviço de saúde poderão necessitar de consultar os seus registos, no entanto os registos apenas serão partilhados com as pessoas que tenham necessidade de lhes aceder.

Iremos analisar os resultados dos seus rastreios anteriores caso lhe seja diagnosticado cancro entre rastreios agendamentos. Pode ver os resultados desta análise, se desejar.

Quem posso contactar se tiver alguma dúvida?

Se tiver dúvidas sobre o rastreio, entre em contacto com a unidade local de rastreio do cancro da mama. Se pretender falar com alguém sobre se irá realizar o rastreio do cancro da mama, o seu Médico de Medicina Geral e Familiar pode ajudar. Em conjunto, poderá ponderar os possíveis benefícios e riscos, para a ajudar a tomar uma decisão.

Para obter mais informações sobre o rastreio do cancro da mama, visite:

www.nhs.uk/breast

Para encontrar informações sobre a unidade local de rastreio do cancro da mama, visite:

www.nhs.uk/breastscreening

Saiba como o serviço Public Health England e o NHS utilizam e protegem as suas informações do rastreio em:

www.gov.uk/phe/screening-data

Para se excluir do rastreio, consulte:

www.gov.uk/phe/screening-opt-out



Para pedir mais cópias deste folheto:
www.gov.uk/phe/screening-leaflets

Uma versão alargada para impressão
deste folheto está disponível em:
[www.gov.uk/government/publications/
breast-screening-helping-women-
decide](http://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide)

Este folheto foi elaborado por um grupo independente de especialistas em informação da King's Health Partners, com aconselhamento e apoio escrito do Cancer Research UK (Investigação de cancro do Reino Unido).

Através de uma consulta pública, mais de 1000 membros do público contribuíram para o desenvolvimento da abordagem a informações sobre os programas de rastreio do cancro do NHS.

As organizações seguintes apoiaram a consulta: 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 and the Patient Information Forum.

As informações neste folheto utilizaram recomendações de um júri de cidadãos, constituído por 25 mulheres sobre como apresentar os possíveis riscos e benefícios do rastreio da mama.

Código do produto: BSP01
Primeira publicação: Junho de 2013
Esta versão: Jan 2019 (PN2126643)
Revisão: Pendente

