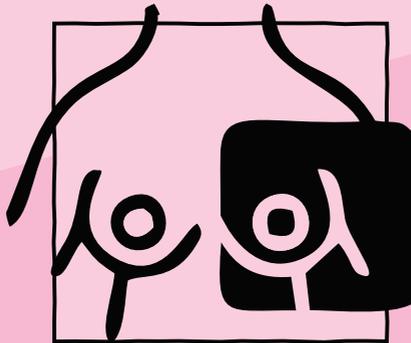


**Groundswell**

Out of homelessness



# Participar no rastreio do cancro da mama



## A quem se destina este folheto?

Este folheto faculta informações às pessoas sem-abrigo em Londres sobre como podem participar no rastreio do cancro da mama.

As informações também podem ser úteis aos profissionais de saúde e/ou prestadores de serviços que dão apoio às pessoas sem-abrigo no acesso aos serviços de saúde.

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

O rastreio é uma forma de identificar pessoas que, apesar de não apresentarem sintomas, possam ter um risco acrescido de um determinado problema de saúde. O NHS disponibiliza uma série de testes de rastreio **gratuitos**.

O rastreio do cancro da mama utiliza um exame chamado **mamografia**, um raio-X que verifica se existem sinais precoces de cancro da mama.



O risco de ter cancro da mama aumenta com a idade. A maioria dos cancros da mama ocorre em mulheres com mais de 50 anos. Há hoje mais mulheres a sobreviver ao cancro da mama do que no passado.

O rastreio do cancro da mama é uma forma de detetar este cancro. Pode ajudar a detetar cancros que são tão pequenos que não se veem nem se sentem.



O rastreio do cancro da mama permite salvar vidas.



Muitas pessoas sobrevivem ao cancro da mama se souberem que o têm: 75% das pessoas a quem foi diagnosticado cancro da mama ainda estão vivas 10 anos depois.



96% das pessoas que fazem o rastreio do cancro da mama não apresentam sinais de cancro e apenas têm de fazer um novo rastreio 3 anos depois.

## A quem se destina o rastreio do cancro da mama?



O rastreio do cancro da mama é oferecido automaticamente a pessoas com idades compreendidas entre os 50 e os 71 anos que se encontrem registadas num centro de saúde como pessoas do sexo feminino. Este grupo de pessoas inclui:

- Mulheres transsexuais e pessoas não binárias às quais tenha sido atribuído o sexo masculino à nascença e que se encontrem a fazer terapia hormonal a longo prazo.
- Homens transsexuais e pessoas não binárias às quais tenha sido atribuído o sexo feminino à nascença e que não tenham sido sujeitas a dupla mastectomia ou cirurgia de topo.

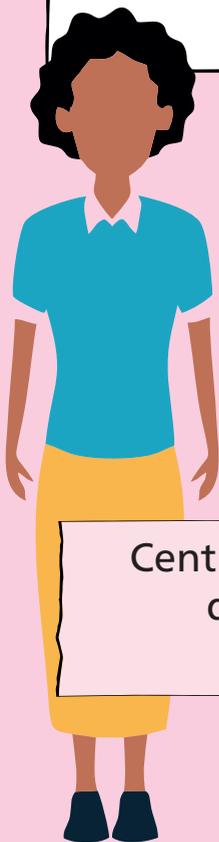
O rastreio do cancro da mama não é oferecido por rotina às pessoas registadas num centro de saúde como pessoas do sexo masculino e que tenham entre 50 e 71 anos de idade, mas estas pessoas podem pedir o rastreio junto do respetivo centro de saúde. Este grupo de pessoas inclui:

- Mulheres transsexuais e pessoas não binárias às quais tenha sido atribuído o sexo masculino à nascença e que se encontrem a fazer terapia hormonal a longo prazo.
- Homens transsexuais e pessoas não binárias às quais tenha sido atribuído o sexo feminino à nascença e que não tenham sido sujeitas a dupla mastectomia ou cirurgia de topo.

Receberá um convite de 3 em 3 anos (receberá o primeiro convite entre o 50.º e o 53.º aniversário).

Se tiver 71 ou mais anos de idade, continua a correr o risco de ter cancro da mama. Embora deixe de receber automaticamente convites para o rastreio após o seu 71.º aniversário, pode continuar a fazer o rastreio do cancro da mama de 3 em 3 anos. Pode contactar o Centro de Rastreio do Cancro da Mama de Londres para marcar uma consulta na sua unidade de rastreio local.

Se não tiver recebido o convite ou caso tenha faltado à sua última consulta, pode ligar, ou pedir a alguém que ligue em seu nome, para o contacto telefónico do Centro de Rastreio do Cancro da Mama de Londres para marcar uma consulta.



Centro de Rastreio do Cancro  
da Mama de Londres  
**020 3758 2024**

# IDADE

71



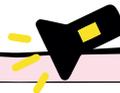
50

## Como funciona o rastreio do cancro da mama?



- Receberá uma carta pelo correio que indicará a data, a hora e o local onde poderá realizar o rastreio do cancro da mama. Esta marcação pode ser alterada se não lhe for conveniente. Este exame é realizado no hospital local ou numa carrinha móvel de rastreio.
- Se precisar de mais ajuda ou de acesso para cadeira de rodas, pode pedir uma consulta especial.
- O exame é realizado por um técnico de mamografia (profissional de saúde responsável pelos raios-X).
- Antes de começar, o técnico de mamografia confirma o seu nome, a sua morada e a sua data de nascimento.
- Em seguida, ser-lhe-á pedido que se dispa até à cintura, mas pode cobrir-se com a parte de cima até ao momento de realização do rastreio.
- Os seus seios serão colocados, um de cada vez, na máquina de mamografia, ficando fixados por uma placa de plástico. A radiografia demora apenas alguns segundos, mas pode ser um pouco desconfortável. Se sentir dores, deve informar o técnico de mamografia.
- A visita à unidade de rastreio ou à carrinha móvel de rastreio, incluindo o processo de mamografia, pode demorar cerca de meia hora.
- Receberá depois uma carta com os resultados do rastreio no prazo de duas semanas.

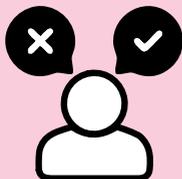
### Sugestões principais



- Para que sinta mais confortável, deve vestir roupas que lhe permitam retirar facilmente a parte de cima e manter a parte de baixo (por exemplo, calças ou saia).
- Tente não usar desodorizante, caso contrário poderá haver interferência nas imagens.

## Porque é que devo fazer o teste?

Descobrir um problema numa fase precoce pode possibilitar um tratamento mais eficaz.



Se descobrir que tem um problema de saúde, ou uma probabilidade acrescida de vir a ter um problema de saúde, poderá tomar decisões mais informadas sobre a sua saúde.

A decisão de fazer ou não um teste de rastreio é uma escolha pessoal e exclusivamente sua.



Se fizer o rastreio do cancro da mama, poderá não ser necessário fazer mais nada até ao próximo convite, ou os resultados podem recomendar a realização de mais exames.

Entre as consultas de rastreio, deve fazer a verificação de sintomas de cancro da mama (consulte a página 10).

- Se tiver de realizar mais exames, ser-lhe-á marcada uma consulta. Os resultados são geralmente enviados no prazo de uma semana.
- Pode sentir ansiedade por ter de fazer mais exames e pelo que isso significa. A carta indicar-lhe-á como pode contactar um enfermeiro especialista em cuidados da mama se tiver alguma dúvida ou caso queira falar sobre o processo.

A maioria das pessoas que necessitam de exames complementares não é diagnosticada com cancro da mama. No entanto, se houver indícios de cancro da mama, a deteção precoce significa que o tratamento tem maior probabilidade de ser bem sucedido.

# Como posso participar no rastreio do cancro da mama?

Para aceder ao rastreio terá de estar registado num centro de saúde. Para isso, o utente ou uma pessoa da sua confiança pode transferir o formulário de registo nos serviços de médico de família (GMS1), preenchê-lo à mão e entregá-lo no centro de saúde:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Lembre-se

Todas as pessoas têm o direito de acesso a cuidados de saúde. Não precisa de um documento de identificação nem de uma morada fixa para se registar no centro de saúde. O seu estatuto de imigrante não é relevante.

É importante que o seu centro de saúde disponha de informações corretas sobre si, nomeadamente:

- O seu nome
- A sua data de nascimento
- O seu género
- Os seus dados de contacto, por exemplo, o seu número de telemóvel e um endereço escolhido para o envio das suas cartas sobre saúde, que pode ser um endereço "ao cuidado de" (a/c).



O convite para o rastreio do cancro da mama seguirá numa carta enviada para o endereço que tenha registado no seu centro de saúde.



Será enviado um lembrete da consulta numa mensagem de texto para o número de telemóvel que tenha registado no seu centro de saúde.

Se não quiser receber convites para o rastreio do cancro da mama, pode contactar o Centro de Rastreio do Cancro da Mama de Londres através do número **020 3758 2024**.

## Gerir a sua consulta

Pode alterar a sua marcação e/ou o local da forma que lhe for mais conveniente (por exemplo, se tiver dificuldades em dormir, não é recomendada uma consulta ao início da manhã). Pode ligar (ou pedir a alguém da sua confiança que ligue) para o Centro de Rastreio do Cancro da Mama de Londres para alterar a hora, a data ou o local. O número de contacto é **020 3758 2024**.



Se tiver dificuldades em lembrar-se dos seus compromissos, pode:

- pedir a um amigo ou a um assistente social que a lembre.
- definir um alarme ou lembrete no telemóvel.

Planeie a viagem com antecedência e reserve o tempo necessário para não se sentir apressada. Se precisar de ajuda com a deslocação, contacte um serviço de apoio local ou um profissional de saúde, que poderão ajudar.



Peça a um amigo de confiança ou a um assistente social que se desloque consigo à consulta ou que se disponibilize para conversar após a mesma. Se sentir ansiedade, uma boa forma de se distrair será ter alguém com quem conversar enquanto espera.

Pedir uma visita ao local do rastreio antes da consulta também pode ajudar a reduzir a ansiedade, já que poderá falar com a equipa e ver o equipamento para se familiarizar.

Lembre-se de que os profissionais de saúde mantêm a confidencialidade de tudo o que lhes disser. Pode ser útil partilhar com eles quaisquer problemas de saúde física ou mental ou incapacidades, para que lhe possam dar apoio. Os profissionais de saúde podem ajudar a posicionar os seus seios na máquina da forma mais confortável.

## Ajuda para decidir

**Nenhum teste de rastreio é 100% fiável.** Há prós e contras que deve ponderar antes de participar.

Os médicos nem sempre conseguem dizer se um cancro se tornará potencialmente fatal. Por conseguinte, se lhe for diagnosticado um cancro da mama, ser-lhe-á sempre proposto um tratamento.

- Isto significa que alguns cancros que são diagnosticados e tratados não seriam potencialmente fatais, por isso, o tratamento de cancros não fatais é o principal risco do rastreio do cancro da mama.

Alguns outros riscos do rastreio do cancro da mama:

- Um cancro não detetado: as mamografias nem sempre detetam um cancro existente.
- Raios-X: fazer uma mamografia de 3 em 3 anos ao longo de 20 anos aumenta muito ligeiramente a probabilidade de vir a ter cancro ao longo da vida.



A maioria das pessoas considera que os benefícios do rastreio do cancro da mama compensam os possíveis riscos.

Pode abordar qualquer aspeto do teste de rastreio com um profissional de saúde e depois decidir se é ou não adequado ao seu caso.

Este guia e os convites que lhe são enviados pelo programa de rastreio do cancro colorretal dão-lhe informações para que possa decidir se pretende ou não fazer o rastreio.

**A escolha é sua.**

## Verifique os seus seios

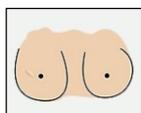
Entre as consultas de rastreio do cancro da mama, é importante que faça a verificação dos seios e que conheça bem o aspeto e a sensação dos seus seios ao toque. Não há uma forma certa ou errada de examinar os seios. Lembre-se do **TPC**:

**T**oque nos seios, sente alguma coisa fora do normal? Não se esqueça de apalpar os dois seios e debaixo das axilas até à clavícula.

**P**rocuire alterações, há alguma alteração no tamanho ou na forma dos seus seios? Há alguma coisa que pareça diferente?

**C**onsulte o seu médico se alguma coisa lhe parecer fora do normal.

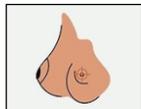
Alguns aspetos a ter em atenção durante a verificação dos seios:



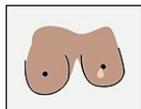
caroços: pode sentir um caroço que não consiga ver



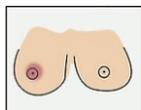
uma alteração no aspeto e na sensação da pele ao toque: pode ser semelhante a uma casca de laranja



uma alteração no aspeto ou na orientação de um mamilo



corrimento (líquido) de um ou ambos os mamilos



vermelhidão ou erupção cutânea na pele ou à volta do mamilo

Se notar que há alguma alteração nos seus seios ou peito, deve informar o seu médico de clínica geral.

## Que mais preciso de saber?



- ✓ Se mudar de nome, morada ou número de telefone, deve informar o centro de saúde.
- ✓ Ao atualizar o seu endereço, pode facultar os dados de contacto do seu profissional de saúde como segundo contacto.
- ✓ Se mudar de área de residência, pode registar-se noutro centro de saúde.
- ✓ Se não tiver um endereço fixo, pode pedir ao seu centro de saúde que inclua o próprio endereço nos seus registos.

Se tiver dúvidas ou preocupações, contacte o Centro de Rastreio do Cancro da Mama de Londres através do número **020 3758 2024** ou peça ajuda a uma pessoa de confiança.

[Um guia de leitura fácil do rastreio do cancro da mama \(NHS\)](#)

[Rastreio do cancro da mama: ajuda para decidir \(NHS\)](#)

[Como devo verificar os meus seios? \(NHS\)](#)

Também pode visitar o website de [Rastreio do Cancro da Mama em Londres](#) para obter mais informações



**Digitalize o código QR para obter mais informações sobre o rastreio do cancro da mama**

### **Agradecimentos**

Este folheto foi produzido pela Groundswell em parceria com a North Central London Cancer Alliance, a RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, a North East London Cancer Alliance, a South East London Cancer Alliance e a Equipa da Comissão de Rastreio do Cancro (Região de Londres) do NHS England.

Créditos da imagem

Página 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Página 9:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)



@ItsGroundswell

Número de instituição de caridade registada da Groundswell: 1089987

Publicado em julho de 2024 / Data de revisão: julho de 2025