

## Mamografia: o que é o exame, como funciona, quando é indicado

---

*Exame é o padrão-ouro para o rastreamento de casos de câncer de mama e deve ser realizado a partir dos 40 anos. Entenda o porquê*

Por Larissa Beani

Segundo estimativa do Instituto Nacional de Câncer (Inca), mais de 73 mil mulheres serão diagnosticadas com câncer de mama neste ano. Além de ser o tipo de câncer mais prevalente na população feminina (com exceção do câncer de pele não melanoma), é também o que mais mata: cerca de 20 mil pacientes morrem anualmente por causa da doença.

Diagnosticar precocemente esses casos faz toda a diferença, aumentando as chances de cura quando o tumor é flagrado em fase inicial. Por isso, a partir dos 40 anos, é preciso começar a fazer mamografia.

“A mamografia é o exame padrão-ouro para identificar o câncer de mama e deve ser feito anualmente por todas as mulheres acima dos 40 anos — ou antes, caso haja suspeita ou histórico familiar”, explica Fabiana Makdissi, mastologista e líder do Centro de Referência em Tumores da Mama do A.C.Camargo Cancer Center (SP).

A médica, também colunista de VEJA SAÚDE, esteve presente em uma roda de conversa com outras especialistas sobre câncer de mama promovida pelo projeto MAMA — Culturas de Prevenção e a marca Pantys, para alertar sobre a importância do exame e de ampliar o acesso a ele.

Segundo dados levantados pela Sociedade Brasileira Mastologia (SBM), apenas um terço das mulheres que deveriam fazer o rastreamento do câncer de mama estão com o exame em dia. Outro número alarmante é que sete em cada dez pacientes descobrem a doença sozinhas e em fase avançada, por não terem tido acesso à mamografia antes.

“Ou seja, pela palpação das mamas as pacientes detectam por si mesmas o câncer em estágio avançado, sem mesmo terem passado pelo exame de mamografia”, afirmou, em nota da entidade, Ruffo Freitas-Junior, mastologista e

mesmo da SBM.

A seguir, entenda como é feito o exame e por que você não deve evitá-lo.

### **O que é a mamografia e como funciona?**

A mamografia é como uma radiografia da mama. O mamógrafo, aparelho utilizado para realizar o exame, lança baixas quantidades de raios x (menores do que os exames de raio-X convencionais) que atravessam o tecido mamário e permitem criar imagens detalhadas do órgão.

Dessa forma, são revelados até mesmo tumores pequenos, em estágio inicial, permitindo que a mulher possa tratá-lo o mais rápido possível, aumentando as chances de eliminá-lo.

Para realizar a mamografia, a mulher fica em pé de frente para o mamógrafo e a mama é posicionada entre duas placas do aparelho. Ele pressiona as mamas por poucos segundos para captar as imagens, que são geradas na hora ou posteriormente, a depender do equipamento utilizado, que pode ser digital ou analógico. No geral, cada mama é avaliada em dois ângulos, para que nada escape da detecção.

A mamografia flagra nódulos, calcificações e outras anormalidades na estrutura das mamas.

### **Mamografia ou ultrassom?**

A mamografia é o exame padrão para a detecção do câncer de mama. Ela é especialmente eficaz em identificar a doença em mulheres mais maduras, a partir dos 40 anos, que costumam ter mamas menos densas.

A alta densidade da mama — que é definida por predisposições genéticas, idade, excesso de peso, entre outros fatores — pode dificultar o rastreamento de alguns nódulos, por isso, podem ser solicitados outros exames, como a ultrassonografia ou a ressonância, para avaliar achados suspeitos.

Em geral, mulheres jovens tem mama mais densas e, também, registram menos casos por câncer de mama. Por isso, não há diretrizes que indiquem o exame (e nenhum outro) como forma de rastreamento antes dos 40 anos.

“Isso não quer dizer, porém, que ele não possa ser feito quando necessário”, afirma Makdissi. “Diante de queixas e achados suspeitos em outros exames, predisposição genética e histórico da doença na família, o médico pode, sim, pedir uma mamografia antes dos 40.”

### **Mamografia ou autoexame?**

Apesar de ser uma forma importante da mulher conhecer e monitor o próprio corpo, o autotoque não substitui a mamografia, porque nódulos pequenos não podem ser apalpados pela paciente. Eles são detectados apenas por exames de imagem, como a mamografia.

Portanto, para identificar o câncer de mama em estágios mais iniciais, ter a chance de iniciar logo o tratamento e ter melhores desfechos, faça mamografia anualmente e mantenha o hábito de apalpar as mamas uma vez por mês.

Alterações podem surgir de um ano para o outro, mesmo que o exame tenha dado normal. O autoexame complementa o rastreamento.

### **Mamografia dói?**

Quando o mamógrafo pressiona as mamas para gerar as imagens do exame, é possível, sim, sentir desconforto, mas que nada que supere o benefício de estar com esse importante exame em dia.

“O incômodo pode variar de mulher para mulher, dependendo da tolerância a dor de cada paciente”, explica Érica Endo, radiologista do Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (InRad-HCFMUSP).

Segundo a médica, há algumas formas de evitar incômodos durante o exame. A alimentação, por exemplo, exige mudanças. “No dia do exame, evite o consumo de café, chocolate, refrigerantes e outras bebidas com cafeína, além de produtos com gordura saturada, como laticínios e embutidos. São alimentos que contêm substâncias que afetam os hormônios e que podem levar à dor”, orienta Endo.

A médica também sugere que as mulheres que ainda menstruam façam o exame entre o 7º e o 14º dia do seu ciclo, quando as mamas costuma estar menos sensíveis.

## **Quem deve fazer a mamografia**

De acordo com a Sociedade Brasileira de Mastologia e outras entidades médica no Brasil e no mundo, a mamografia deve ser realizada anualmente por todas as mulheres acima dos 40 anos. Mulheres com mutações genéticas que predisponham a doença e forte histórico familiar de câncer de mama devem iniciar antes.

Até pouco tempo, apenas mulheres acima dos 50 anos podiam fazer o rastreamento pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Em setembro deste ano, no entanto, o Ministério da Saúde atualizou as suas diretrizes e passou a garantir o acesso ao exame como forma de detectar precocemente o câncer de mama em mulheres a partir dos 40.

No caso das mulheres que tem de 40 a 49 anos de idade, porém, o exame na rede pública é feito sob demanda, ou seja, mediante o desejo da paciente e a indicação médica.

O rastreamento “obrigatório” no SUS é feito a cada dois anos em mulheres de entre 50 e 74.

Fontes: Sociedade Brasileira de Mastologia, A.C.Camargo, assessoria de imprensa do InRad-HCFMUSP.

[https://saude.abril.com.br/medicina/mamografia-o-que-e-qual-indicacao-como-fazer/#google\\_vignette](https://saude.abril.com.br/medicina/mamografia-o-que-e-qual-indicacao-como-fazer/#google_vignette)

**Veículo:** Online -> Site -> Site Veja Saúde