



Publicado em 15/10/2025 - 10:42

## Mamografia: 5 dicas para passar pelo exame com mais tranquilidade

---

*Mamografia é principal método para rastreamento precoce do câncer de mama; especialista ensina cuidados simples que podem facilitar essa experiência*

Por Victória Ribeiro Materia

Mulheres que faltam à primeira mamografia de rastreamento têm 40% mais risco de desenvolver câncer de mama a longo prazo. O dado é de um novo estudo publicado no The British Medical Journal (BMJ), que acompanhou mais de 432 mil mulheres na Suécia por até 25 anos. Entre as convidadas, um terço não compareceu ao exame. Segundo os pesquisadores, esse primeiro “não” tem peso importante: quem deixa de fazer a mamografia inicial também tende a faltar às consultas seguintes e tem maior probabilidade de receber o diagnóstico em estágios avançados da doença.

Entre aquelas que não fizeram a primeira mamografia, o risco de ter câncer em estágio 3 foi 1,5 vez maior, e em estágio 4, 3,6 vezes maior, em comparação com quem fez o exame. Ao final do acompanhamento, a taxa de mortes por câncer de mama também foi significativamente mais alta nesse grupo.

O estudo é mais um, dentre tantos, que confirma a importância desse exame. Vale lembrar que, no Brasil, houve uma mudança recente na política de rastreamento do câncer de mama. Até pouco tempo, o Ministério da Saúde recomendava que o exame fosse iniciado aos 50 anos. Agora, o novo posicionamento é de que mulheres entre 40 e 49 anos também possam fazer mamografia preventiva por demanda, mesmo sem sintomas, pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Mas, se o benefício é claro, o desconforto físico ainda afasta muitas mulheres do consultório. “O que causa o incômodo é a compressão. Ela é necessária porque espalha o tecido e diminui a sobreposição das estruturas, facilitando a visualização de lesões pequenas ou calcificações e reduzindo falsas lesões”, explica a médica

radiologista Érica Endo, do Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas (InRad) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

A boa notícia é que dá para tornar a experiência mais tranquila com alguns cuidados simples. Veja abaixo:

### **Evite cafeína e gordura saturada antes do exame**

Café, chá-preto, chocolate, refrigerantes e até laticínios e embutidos podem aumentar a sensibilidade mamária. “Esses alimentos contêm substâncias que afetam os hormônios e podem levar à dor”, explica Érica. Por isso, reduzir o consumo nos dias que antecedem a mamografia pode ajudar a evitar desconfortos.

### **Fuja da semana da TPM**

Para quem menstrua, o ideal é marcar o exame entre o 7º e o 14º dia do ciclo menstrual, quando as mamas estão menos sensíveis. “Evitar o período pré-menstrual faz muita diferença. Nessa fase, os níveis hormonais aumentam, e as mamas tendem a ficar mais doloridas”, diz a radiologista.

### **Selos podem ajudar**

Além de orientar a paciente a respirar e relaxar, o técnico de radiologia tem pouca margem para alterar a pressão exercida pelo aparelho. Porém, Érica recomenda optar por locais para realizar o exame que tenham o selo do Colégio Brasileiro de Radiologia ou do INCA (Instituto Nacional do Câncer). “Isso garante que o exame será feito com equipamentos calibrados e profissionais capacitados.”

### **Evitando sustos**

Para isso, a dica é não usar desodorante roll on, talco, loção e creme na região do peito ou das axilas no dia do exame. “Esses produtos podem aparecer na radiografia e serem confundidos com alterações”, alerta Érica.

### **Durante o exame, comunique qualquer alteração**

Se você perceber um nódulo, dor localizada ou algo diferente, avise o(a) técnico(a) e peça para colocar um marcador de pele sobre a área. Isso orienta o médico, que poderá avaliar aquela região com mais atenção.

Além disso, o ideal é fazer primeiro a mamografia e depois o ultrassom, que funciona como exame complementar, ajudando a investigar com mais detalhe áreas que chamaram atenção na imagem inicial. “Também é muito importante levar

as imagens da mamografia no dia do ultrassom. Com essas imagens em mãos, o médico consegue saber exatamente onde precisa investigar melhor e fazer um exame mais completo e direcionado.”

<https://veja.abril.com.br/saude/mamografia-como-passar-por-menos-desconforto-no-dia-do-exame/>

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