



## Despistagem através de mamografia

Detetar precocemente o cancro  
da mama – melhorar as chances  
de cura

**swiss  
cancer  
screening**

Schweizerischer Verband der Krebs-Früherkennungsprogramme  
Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer  
Federazione svizzera dei programmi di screening del cancro

# Índice

- 03 Os especialistas recomendam a mamografia no programa de despistagem
- 04 O que é uma mamografia?
- 05 O que é um exame de despistagem?  
O que é um programa de despistagem do cancro da mama?
- 06 Quanto custa a mamografia no programa de despistagem?  
Quem pode participar no programa de despistagem?
- 07 Como preparar-se para o exame de mamografia?
- 09 Como é que decorre o exame de mamografia?  
Quando e de que forma é comunicado o resultado do exame?
- 10 Os resultados de mulheres examinadas no âmbito de um  
programa de despistagem do cancro da mama
- 11 Quando é necessário efetuar outros exames de diagnóstico?  
Quem paga os outros exames de diagnóstico?  
O que acontece se for diagnosticado cancro da mama?
- 12 Quais são as vantagens e benefícios, as desvantagens e riscos da  
mamografia no âmbito de um programa de despistagem?
- 16 O que deve saber sobre o cancro da mama
- 17 Panorama geral
- 18 Termos técnicos
- 19 Contactos e outras informações

## Os especialistas recomendam a mamografia no programa de despistagem

A mamografia é o método adequado para a despistagem do cancro da mama. A associação suíça swiss cancer screening, o Departamento Federal da Saúde, a Liga Suíça contra o Cancro (Krebsliga Schweiz), bem como os especialistas nacionais e estrangeiros recomendam que as mulheres com idade a partir dos 50 anos efetuem uma mamografia de dois em dois anos, no quadro de um programa de despistagem do cancro da mama sujeito a controlo da qualidade. As vantagens do exame de despistagem superam os riscos.

A participação no exame de mamografia é voluntária. Com esta brochura, pretendemos informá-la sobre as vantagens e desvantagens. Leia-a, assim, com atenção. Os termos técnicos são explicados na página 18. É importante informar-se bem e decidir por si própria se pretender participar.

Caso tenha outras questões, entre em contacto com o programa de despistagem do cancro da mama no seu cantão.

A woman with short brown hair and blue eyes, wearing a light green sweater, is looking up and to the left, talking to a doctor whose back is to the camera. The doctor is wearing a white lab coat. The woman is holding a white marker and a piece of paper with text on it. The background is slightly blurred, showing what appears to be a medical office or clinic setting.

## O que é uma mamografia?

Uma mamografia é uma radiografia especial da mama. Na mamografia são já visíveis tumores muito pequenos, muito antes de serem palpáveis ou poderem ser diagnosticados através de outros sintomas.

## O que é um exame de despistagem?

Certas doenças não são evidentes de início. Por isso, existem para elas exames médicos que, efetuados de forma regular, permitem detetar precocemente alterações no corpo. Esses exames são designados exames de despistagem. O seu objetivo é detetar precocemente uma doença, a fim de a poder tratar de forma mais conservadora e eficaz. Os exames de deteção do cancro do colo do útero ou radiografias da mama (mamografias) para deteção do cancro da mama são exemplos desses exames de despistagem. Os exames de despistagem são efetuados de forma individual ou no âmbito de um programa no caso de grupos populacionais específicos.

## O que é um programa de despistagem do cancro da mama?

**Um programa de despistagem do cancro da mama oferece às mulheres, a partir dos 50 anos, a possibilidade de realizarem uma mamografia de dois em dois anos. Os custos são assumidos, em grande parte, pelo seguro básico da Caixa de Doença.**

A mamografia no âmbito de um programa é considerada uma medida de despistagem do cancro da mama reconhecida cientificamente e recomendada por muitos profissionais e organizações. Esta realização sistemática é também designada «screening de mamografia». Com esses exames regulares podem aumentar-se as chances de cura e a esperança de vida das mulheres com cancro da mama.

Os programas sistemáticos estão sujeitos a elevadas normas de qualidade, que são constantemente verificadas e aperfeiçoadas. Por exemplo, as imagens realizadas são avaliadas de forma independente por dois radiologistas com formação especial para o efeito. Também os aparelhos com os quais são realizadas as mamografias são sujeitos a controlos de qualidade muito rigorosos. As mamografias são apenas realizadas em Institutos de Radiologia autorizados e por profissionais formados especialmente em Técnicas de Radiologia Médica.

Na Suíça, vários cantões levam a cabo programas de despistagem do cancro da mama. Caso tenha questões, o programa de despistagem do cancro da mama do cantão, a linha de informação sobre cancro (Krebstelefon), as ligas contra o cancro cantonais ou os médicos responsáveis estão à sua inteira disposição.

## Quanto custa a mamografia no programa de despistagem?

O seguro básico da Caixa de Doença paga os custos do exame de cerca de CHF 200.–, sem que estes sejam incluídos na franquia.

Tem apenas de pagar dez por cento dos custos do exame (retenção de cerca de CHF 20.–). Nalguns cantões são pagos todos os custos. Pode obter informações a esse respeito no programa de despistagem do seu cantão.

## Quem pode participar no programa de despistagem?

Todas as mulheres com mais de 50 anos que vivam num cantão com um programa de despistagem do cancro da mama têm direito a participar no programa, independentemente da sua nacionalidade e do seu estatuto de residência. As trabalhadoras transfronteiriças com um seguro de saúde na Suíça também podem participar.

O programa do seu cantão envia-lhe, de dois em dois anos e até aos 70 anos de idade, ou nalguns cantões até aos 74, um convite pessoal e por escrito com informações orientadoras. Alguns programas sugerem uma data concreta no convite, outros informam-na de que forma pode marcar uma data para o exame.

Cabe a si decidir se pretende realizar o exame. A participação no programa de despistagem é voluntária.

## E o que fazer se...

### ...já tiver notado alterações no seu peito?

Nesse caso não espere pelo convite do seu programa de despistagem, e dirija-se diretamente ao seu médico.

### ...já tiver tido cancro da mama?

Nesse caso, informe-se junto do seu médico sobre que exames de controlo são indicados para si.

### ...a sua mãe, irmã ou filha sofrer de cancro da mama?

Nesse caso deve aconselhar-se junto do seu médico ou dirigir-se ao seu programa de despistagem competente.

### ...tiver uma prótese mamária?

Nesse caso deve aconselhar-se junto do seu médico ou dirigir-se ao seu programa de despistagem competente.

### ...tiver menos de 50 anos e este tema a preocupar?

Redomendamos-lhe, nesse caso, que fale sobre isso com o seu médico.

## Como preparar-se para o exame de mamografia?

- Escolha da data: se ainda tiver menstruações regulares, deve fixar a data para o exame de mamografia para os dias a seguir ao início da menstruação. É quando os seus seios são menos sensíveis.
- Se pretender ser atendida por uma profissional do sexo feminino, não se esqueça de o referir quando fizer a marcação.
- Se utilizar cadeira de rodas, não se esqueça de o referir ao efetuar a marcação, para que tudo possa ser bem preparado para si.
- Em conjunto com o convite, receberá um questionário sobre saúde. Queira preenchê-lo e levá-lo no dia do exame.

### No dia do exame:

- Traga vestida uma peça de roupa que possa despir facilmente, uma vez que a radiografia mamária é realizada em tronco nu.
- Não deve aplicar desodorizante, pó, loção corporal ou perfume no peito nem nas axilas, para que a qualidade da imagem não seja afetada.
- No dia do exame não traga joias na parte superior do corpo (colar, etc.).



OFF

**As imagens da mamografia  
são realizadas por profissio-  
nais formados para o efeito.**



## Como é que decorre o exame de mamografia?

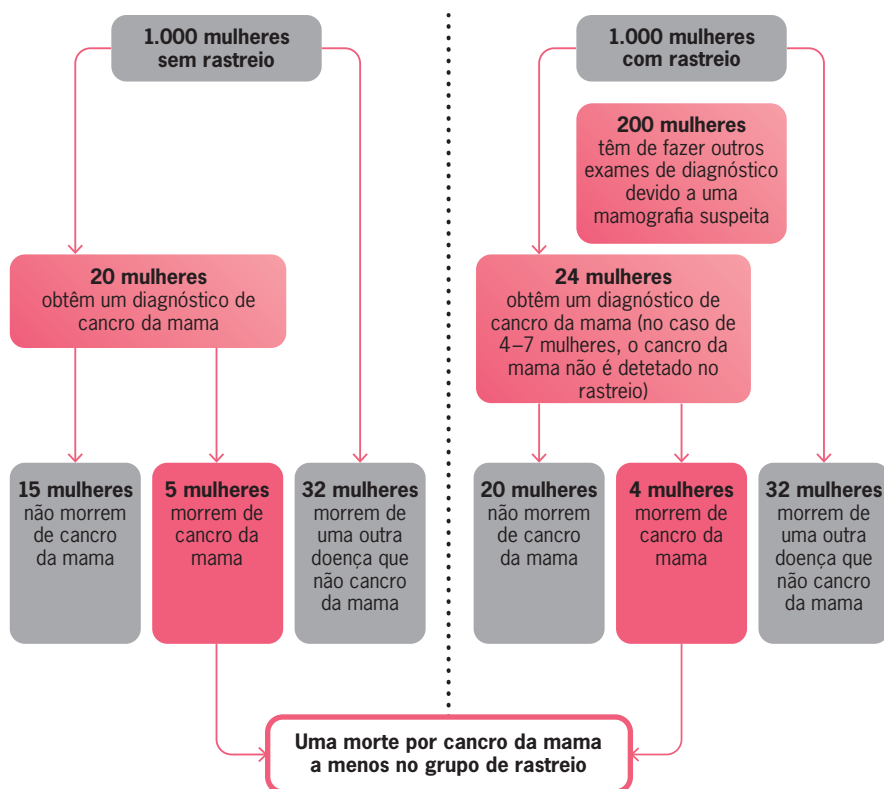
- O exame radiológico dura apenas alguns minutos. Convém contar no total com cerca de 20 a 30 minutos.
- Durante este tempo, é acompanhada pessoalmente por um profissional formado para o efeito, que realiza também as imagens.
- Para a realização das radiografias, deve despir-se até à cintura.
- Para se obter uma imagem ideal e manter uma dose de radiação baixa, cada peito é comprimido entre duas placas durante alguns segundos. Este momento pode ser desagradável, mas dura pouco tempo.
- As radiografias são avaliadas no mínimo por dois radiologistas, independentemente um do outro. Por isso, na altura do exame não se realiza uma consulta com um médico.

## Quando e de que forma é comunicado o resultado do exame?

- Será informada por escrito do resultado no prazo de oito dias úteis. Os radiologistas necessitam deste tempo para avaliar cuidadosamente as imagens. Se nesta fase se sentir insegura ou com medo, fale abertamente sobre isso com os colaboradores do seu programa de despistagem ou com o seu médico.
- Se indicar o seu médico no questionário sobre saúde, o resultado ser-lhe-á também comunicado.

## Os resultados de mulheres examinadas no âmbito de um programa de despistagem do cancro da mama

O esquema a seguir indica os resultados de 1.000 mulheres que participaram em cinco screenings (rastreios) num período de dez anos:



Parte-se do princípio que no grupo «mulheres com screening (rastreio)», se pode evitar uma morte por cancro da mama. Em cerca de quatro em 24 diagnósticos de cancro da mama trata-se dos chamados «sobrediagnósticos» (v. página 15). Para uma mulher que participe regularmente num screening (rastreio) a partir dos 50 anos, existe um risco de cerca de um por cento de ser sobrediagnosticada e tratada na sua vida.

## Quando é necessário efetuar outros exames de diagnóstico?

- Se for detetado algo suspeito numa mamografia, têm de ser efetuados outros exames de diagnóstico, para se poder identificar o tipo de alteração. Isto acontece em cerca de quatro a cinco por cento das mamografias realizadas.
- Se o tiver indicado no questionário sobre saúde, o seu médico também será informado sobre o resultado e receberá uma recomendação sobre o tipo de exame de diagnóstico. Geralmente é recomendada uma ecografia ou outras radiografias.
- É-lhe também recomendado que contacte o seu médico. Este irá aconselhá-la e dar seguimento aos passos necessários.
- Na maior parte dos casos trata-se, contudo, de alterações benignas e será convocada novamente, de dois em dois anos, para um exame de despistagem, até atingir o limite de idade estipulado.

## Quem paga os outros exames de diagnóstico?

Os custos de outros exames de diagnóstico são pagos pelo seguro básico da Caixa de Doença. Tem, contudo, de pagar a franquia e a retenção.

## O que acontece se for diagnosticado cancro da mama?

É diagnosticado um cancro da mama em 0,5–1 por cento das mamografias realizadas.

Se for diagnosticado cancro da mama, o seu médico debaterá consigo em pormenor o procedimento seguinte. Será acompanhada por uma equipa composta por vários médicos especialistas, a fim de se determinar o melhor tratamento possível.

## Quais são as vantagens e benefícios, as desvantagens e riscos da mamografia no âmbito de um programa de despistagem?

Tal como em todos os outros exames médicos, também no caso da mamografia no âmbito de um programa de despistagem, se deve distinguir entre vantagens e benefícios, desvantagens e riscos. A maior parte dos especialistas estão de acordo em que as vantagens superam as desvantagens. Tal foi confirmado através de uma pesquisa independente em Inglaterra e através de uma análise de screening (rastreamento) de mamografia ao longo de 25 anos nos Países Baixos. As experiências de outros países vizinhos, que já oferecem programas de despistagem do cancro da mama há vários anos, confirmam também estes resultados.

No caso de uma mulher com mais de 50 anos, a idade é o maior fator de risco para o surgimento do cancro da mama.

O exame de despistagem não pode evitar o cancro da mama.

Com a participação no programa de despistagem, tira partido da oportunidade de uma possível deteção precoce do cancro da mama e, desta forma, de tratamentos mais conservadores e eficazes. Isto contribui para uma melhor qualidade de vida e pode prolongar a sua vida.

Corre também o risco de lhe ser diagnosticado um tumor maligno, que possivelmente não teria tido significado na sua vida (sobrediagnóstico). A medicina atual não consegue, contudo, prever o comportamento dos tumores. Por essa razão, todos os tumores da mama malignos descobertos no rastreio são tratados.

É importante levar sempre a sério as alterações no seu peito e dirigir-se a um médico.

## Vantagens e benefícios

**Deteção precoce** – Com uma mamografia realizada no quadro de um programa de despistagem podem ser detetados já pequenos tumores, que geralmente ainda não formaram metástases. A deteção e tratamento precoces aumentam as chances de sobrevivência e de cura.

**Melhor qualidade de vida devido a tratamentos mais conservadores e eficazes** – Através da deteção precoce dos tumores, as mulheres podem obter um tratamento mais conservador. Assim, no caso de uma operação, geralmente o peito pode ser conservado e, por vezes, abdicar-se da utilização de quimioterapia. Deste modo, os efeitos secundários são reduzidos e é aumentada a qualidade de vida - tanto na fase da doença como mais tarde.

**Contributo para a redução da taxa de mortalidade por cancro da mama** – A deteção precoce e as melhores possibilidades de tratamento contribuem para uma redução da mortalidade por cancro da mama nas mulheres desta faixa etária. Na Suíça morrem por ano cerca de 1.250 mulheres de cancro da mama, na faixa etária a partir dos 50 anos. As mulheres entre 50 e 70 anos que morrem de cancro da mama perdem cerca de 4.200 anos de vida potenciais. Uma mulher que, a partir dos 50 anos, participe de dois em dois anos no programa de despistagem, reduz consideravelmente o risco de vir a morrer de cancro da mama.

**Não há motivo para alarme** – 95 por cento das mulheres examinadas não têm motivos para alarme, dado que os resultados da sua mamografia são normais.

**Elevada qualidade no programa** – As mulheres têm vantagens em participar num programa de despistagem do cancro da mama, uma vez que a qualidade do exame corresponde a padrões especificados e é verificada e comprovada regularmente.

## Qualidade

As mulheres que participem no programa de despistagem tiram partido de uma qualidade garantidamente elevada:

- Os programas baseiam-se em critérios de qualidade nacionais e internacionais elevados;
- Os aparelhos de raios X são controlados regularmente no que diz respeito ao cumprimento de elevados critérios de qualidade;
- Todos os profissionais em Técnicas de Radiologia Médica concluíram uma formação complementar especial em elaboração de rastreios de mamografia;
- A qualidade das imagens realizadas é verificada regularmente;
- As imagens realizadas são avaliadas por dois radiologistas com formação especial para o efeito, independentemente um do outro;
- Em caso de resultados diferentes, as imagens são novamente avaliadas no âmbito de uma conferência de consenso na qual participam vários radiologistas em conjunto ou recorrendo a um terceiro radiologista;
- A qualidade dos programas é constantemente aperfeiçoada através de uma verificação regular e medição dos resultados (avaliação).

No caso de um exame fora do âmbito dos programas de despistagem do cancro da mama cantonais, a qualidade não é transparente e não é medida. Além disso, os custos do exame não são pagos pelo seguro básico da Caixa de Doença e não estão isentos de franquia.



## Desvantagens e riscos

**Sobrediagnóstico** – Neste caso, trata-se de tumores malignos, que nunca teriam sido detetados sem mamografia e não teriam, assim, tido qualquer significado para as mulheres em questão. Dado que, na altura do diagnóstico do tumor maligno, não se sabe como ele irá evoluir e se irá causar problemas de saúde, é efetuado um tratamento contra o cancro da mama. (Quanto ao conceito de «sobrediagnóstico» trata-se de uma observação puramente estatística).

**Resultados falsos positivos** – Se for detetado algo suspeito na mamografia, têm de ser realizados outros exames de diagnóstico, para se poder identificar o tipo da alteração. Na maioria dos casos, contudo, verifica-se que essas alterações são benignas e não existe cancro da mama. Fala-se, neste caso, de **resultados falsos positivos**.

**Cancro de intervalo e resultados falsos negativos** – No caso de cancro de intervalo trata-se de um cancro da mama que é detetado nos dois anos entre os exames de mamografia. Se a mamografia for avaliada como normal, embora exista um cancro da mama, fala-se de **resultados falsos negativos**.

**Na altura da deteção, o decurso da doença já não pode ser influenciado** – É possível que o tumor, na altura do exame de mamografia, seja detetado numa fase em que já não é possível a cura. Neste caso, as mulheres em questão vivem mais tempo com conhecimento da doença.

**Exposição à radiação durante a radiografia** – A exposição à radiação é extremamente pequena, graças à utilização de aparelhos de raios X de boa qualidade e aos controlos estipulados a nível legal. Nas mulheres a partir dos 50 anos, este risco é considerado nitidamente menor que a vantagem do exame de mamografia.

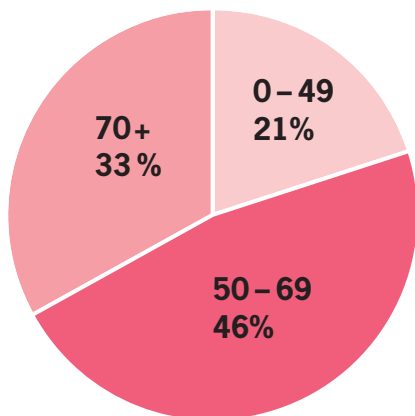
## O que deve saber sobre o cancro da mama

Na Suíça o cancro da mama é o tipo de cancro e a causa de morte mais comuns nas mulheres entre os 50 e os 70 anos. Cerca de 5.400 mulheres recebem anualmente este diagnóstico e mais de 1.350 morrem na sequência do mesmo.

As chances de sobrevivência e de cura do cancro da mama são claramente maiores se este for detetado precocemente e for devidamente tratado. Os estudos internacionais demonstram que muitas mulheres podem obter a cura da doença, devido a exames da mama regulares no âmbito de um programa de despistagem sujeito a controlo da qualidade. A deteção precoce do cancro da mama permite, além disso, muitas vezes tratamentos mais conservadores e com efeitos secundários menores e, deste modo, uma qualidade de vida mais elevada.

### Frequência de casos de cancro da mama na Suíça por faixas etárias

---



Cerca de 80% de todos os cancros da mama surgem em mulheres com mais de 50 anos.



## Panorama geral

Cada mulher bem informada decide, com base nas vantagens e riscos, se pretende tomar parte ou não no programa.

De seguida, indicamos de novo resumidamente os pontos mais importantes:

- O cancro, na sua fase inicial, não provoca sintomas;
- O tempo dispendido e os custos de uma despistagem de cancro são mínimos;
- Com a deteção precoce e um bom tratamento, o cancro da mama pode ser curado e as chances de sobrevivência são melhores;
- Por cada morte evitada há quatro sobrediagnósticos (v. páginas 10 e 15).

A partir dos 50 anos, receberá, de dois em dois anos, um convite pessoal e dirigido a si para a realização de uma mamografia do programa de despistagem do cancro da mama do seu cantão.

No âmbito do exame de despistagem, profissionais com formação especial elaboram duas radiografias de cada mama.

Cada radiografia é avaliada no mínimo por dois radiologistas, independentemente um do outro.

O resultado do exame é comunicado por escrito a si e, caso o tenha indicado, ao seu médico, no prazo máximo de oito dias úteis.

Os diagnósticos suspeitos são esclarecidos em profundidade.

**Esta brochura ajuda-a a decidir-se a favor ou contra uma participação no programa de despistagem. Caso tenha outras questões, o programa de despistagem do cancro da mama do seu cantão, a linha de informação sobre cancro (Krebstelefon), as Ligas Cantonais contra o Cancro ou o seu médico fornecem-lhe mais informações.**

## Termos técnicos

**Metástases:** «metástases» são novos focos de um tumor num tecido distante.

**Diagnóstico:** comunicação após um exame se existe suspeita de cancro da mama ou não.

**Quimioterapia:** tratamento destinado a destruir as células cancerígenas. Com os medicamentos utilizados, é evitada a formação de novas células cancerígenas.

**Franquia:** custos com médico, hospital e medicamentos que os segurados têm de suportar. O montante anual varia entre 300 e 2.500 francos, consoante o modelo escolhido.

**Exame de despistagem:** exames que têm como finalidade detetar de forma precoce as doenças, antes que surjam sintomas das mesmas.

**Mamografia:** radiografia da mama.

**Profissionais de Técnicas de Radiologia Médica:** profissionais com formação especial, que realizam mamografias.

**Efeitos secundários:** efeitos indesejados que surgem na sequência de um medicamento ou tratamento.

**Radiologista:** médico com formação especial (também chamado médico radiologista) que, entre outras coisas, elabora diagnósticos de doenças com base em radiografias, ecografias, etc.

**Screening (rastreio):** palavra inglesa que designa exames de despistagem, que são efetuados no caso de grupos populacionais específicos.

**Exposição à radiação:** a quantidade de raios X que atua no corpo no caso de um exame radiológico, neste caso a mamografia.

**Sintoma:** um sinal que aponta para uma doença ou ferimento.

**Tumor:** blastoma num órgão. Existem tumores que contêm células cancerígenas e outros que não.

**Ecografia:** exame que pode detetar alterações de um órgão no corpo humano através de ondas sonoras, neste caso no tecido mamário.

# Contactos e outras informações

A swiss cancer screening tem um site na internet em três línguas, que contém mais informações e a elucida a respeito das modalidades de despistagem no seu cantão.

[www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch)

## Mais informações sobre o cancro da mama em geral:

As seguintes organizações lutam por um bom acesso à despistagem do cancro da mama, tratamento e cuidados posteriores:

Krebsliga Schweiz (Liga Suíça contra o Cancro): [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), Krebstelefon

(Linha de Informação sobre Cancro): 0800 11 88 11

Encomenda de brochuras: 0844 85 00 00 ou [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)

Europa Donna Schweiz: [www.europadonna.ch](http://www.europadonna.ch)

---

Esta brochura foi criada com o apoio financeiro e especializado do migesplus, no âmbito do Programa Nacional «Migração e Saúde 2008–2013» do Departamento Federal da Saúde. Download de PDF em [www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch), bem como em [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – informações sobre saúde em várias línguas, Cruz Vermelha Suíça.

---

## Ficha técnica

Redação e edição: swiss cancer screening

Composição gráfica, realização: [durchzwei.ch](http://durchzwei.ch)

A brochura foi testada junto do grupo-alvo

Fontes de informação: Folha informativa da Krebsliga Schweiz (Liga Suíça contra o Cancro) 7/2013; Diretrizes europeias para a garantia da qualidade em matéria de prevenção e diagnóstico do cancro da mama, 4ª edição; Bundesamt für Statistik (Departamento Federal de Estatística), Incidência do cancro e mortalidade associada 2006–2010, atualizado 27.06.2013; Independent UK Panel on Breast Cancer Screening (Painel Independente do Reino Unido sobre Rastreamento do Cancro da Mama), The benefits and harms of breast cancer screening (Vantagens e desvantagens do rastreamento do cancro da mama): um estudo independente, Lancet 2012; Health Council of the Netherlands (Conselho da Saúde dos Países Baixos). Population screening for breast cancer: expectations and developments (Rastreamento de cancro da mama na população: expectativas e desenvolvimentos). Haia: Conselho da Saúde dos Países Baixos, 2014; publicação n° 2014/01

Esta brochura está disponível em várias línguas; contacte o seu programa de despistagem ou o site na internet da Associação.

Esta brochura é-lhe proporcionada por:



Esta brochura está disponível em diversas línguas que pode ser baixada gratuitamente pela internet [www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch):

 Alemão

 Albanês

 Espanhol

 Francês

 Macedónio

 Turco


 Italiano

 Português

 Servo-croata-bósnio

 Inglês

 **swiss  
cancer  
screening**

 Schweizerischer Verband der Krebs-Früherkennungsprogramme  
Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer  
Federazione svizzera dei programmi di screening del cancro

Postfach 8219, 3001 Bern, [www.swisscancerscreening.ch](http://www.swisscancerscreening.ch)