



# Triagem de Câncer de Mama para Pessoas de 40 a 49 Anos

## O Que Você Precisa Saber

O Programa de Triagem de Câncer de Mama de Ontário incentiva pessoas de 40 a 49 anos a tomarem uma decisão informada sobre fazer ou não a triagem para o câncer de mama. Converse com seu médico de família, sua enfermeira clínica ou um orientador do Health811 sobre:

- seu risco pessoal de desenvolver câncer de mama
- os benefícios e os danos potenciais da triagem de câncer de mama
- o que é mais importante para você ao cuidar da sua saúde

A maioria das pessoas na sua faixa etária que decidem fazer a triagem para o câncer de mama devem fazer o exame de mamografia a cada 2 anos.

### Quem Pode Participar do Programa de Triagem de Câncer de Mama de Ontário?

Mulheres, pessoas *two-spirit*, pessoas trans e pessoas não binárias de 40 a 74 anos se qualificam para a triagem se:

- não apresentam sintomas de câncer de mama
- não tiverem histórico pessoal de câncer de mama
- não fizeram uma mastectomia (cirurgia para remoção do tecido mamário)
- não fizeram uma mamografia de triagem nos últimos 11 meses
- são transfemininas e usaram hormônios feminilizantes por pelo menos 5 anos seguidos

Também é seguro e eficaz fazer a triagem durante a gravidez. Se você não quiser fazer a triagem enquanto estiver grávida, pode iniciar a triagem 3 meses após o parto, mesmo que ainda esteja amamentando.

**Lembre-se:** Entre em contato com seu médico de família ou enfermeira clínica se notar qualquer alteração em seus seios (peitos), como um nódulo ou vermelhidão que não desaparece, ou mudanças no seu mamilo. Os efeitos da gravidez e da amamentação podem esconder os sintomas do câncer de mama ou fazer com que sejam negligenciados, por isso é importante não ignorá-los. Alterações nos seios (peitos) nem sempre são causadas por câncer, mas devem ser verificadas imediatamente.

### Compreendendo Seu Risco Pessoal

Os fatores de risco do câncer de mama são características pessoais que afetam suas chances de desenvolver câncer de mama. Você pode aprender mais sobre seus fatores de risco pessoais preenchendo o questionário online de risco de câncer de mama do My CancerIQ ([mycancerIQ.ca](http://mycancerIQ.ca)), que leva cerca de 15 minutos e está disponível em inglês e francês.

Algumas pesquisas demonstram que as chances de desenvolver câncer de mama ou morrer devido a ele podem variar para pessoas de diferentes raças e etnias. Dados da população canadense mostram que mulheres não brancas são diagnosticadas e morrem de câncer de mama em uma idade mais jovem do que mulheres brancas. No entanto, não há pesquisas suficientes para fazer recomendações específicas sobre

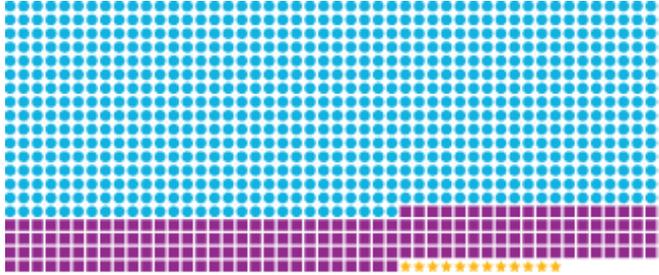
triagem de câncer de mama com base na raça, etnia ou indigenismo. Para mais informações, consulte nossa página na internet sobre o tema: [ontariohealth.ca/breast-cancer-differences](http://ontariohealth.ca/breast-cancer-differences).

## Decidindo se a Triagem é Adequada para Você

Geralmente, pessoas de 40 a 49 anos têm uma chance menor de desenvolver câncer de mama do que pessoas de 50 a 74 anos. Isso significa que os benefícios e os danos potenciais da triagem de câncer de mama podem ser diferentes para você em comparação com pessoas de 50 a 74 anos. Se você decidir não fazer a triagem agora, pode mudar de ideia mais tarde. No Programa de Triagem de Câncer de Mama de Ontário, você pode começar a triagem a qualquer momento entre os 40 e 74 anos.

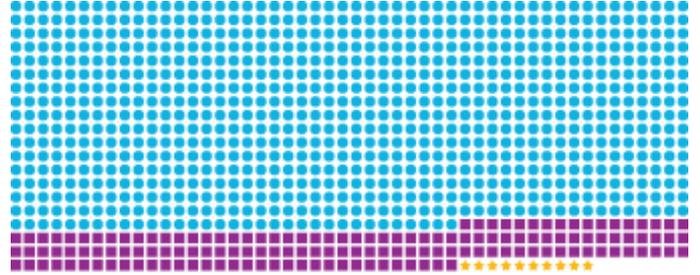
Com base em informações de programas de triagem de câncer de mama nos Estados Unidos, estima-se que:

### SE 1.000 MULHERES COMEÇAREM A TRIAGEM AOS 40 ANOS



**779** mulheres **não sofrerão danos graves** da triagem de câncer de mama (ponto azul\*)  
**Até 200 biópsias desnecessárias** ocorrerão ao longo de suas vidas (quadrado roxo\*)  
**12 casos de sobrediagnóstico** ocorrerão ao longo de suas vidas (estrela amarela\*)  
**Até 9 mortes por câncer de mama serão evitadas** ao longo de suas vidas (triângulo verde\*)  
\*Cada forma representa 1 pessoa

### SE 1.000 MULHERES COMEÇAREM A TRIAGEM AOS 50 ANOS



**833** mulheres **não sofrerão danos graves** da triagem de câncer de mama (ponto azul\*)  
**Até 150 biópsias desnecessárias** ocorrerão ao longo de suas vidas (quadrado roxo\*)  
**10 casos de sobrediagnóstico** ocorrerão ao longo de suas vidas (estrela amarela\*)  
**Até 7 mortes por câncer de mama serão evitadas** ao longo de suas vidas (triângulo verde\*)  
\*Cada forma representa 1 pessoa

O grupo que começa a triagem aos 40 anos tem uma probabilidade ligeiramente menor de morrer de câncer de mama do que o grupo que começa a triagem aos 50 anos. No entanto, o grupo que começa a triagem aos 40 anos também tem uma probabilidade maior de sofrer danos da triagem, como resultados falso-positivos (resultados anormais, mesmo que não haja câncer), biópsias desnecessárias (amostras de tecido) e sobrediagnóstico (encontrar e tratar um câncer que não causaria dano durante a vida de uma pessoa). Como essa informação é dos Estados Unidos, ela pode não se aplicar aos canadenses devido às diferenças em nossos sistemas de saúde.

## Como Agendar uma Consulta de Triagem

Você pode agendar uma consulta para fazer uma mamografia entrando em contato com um local do Programa de Triagem de Câncer de Mama de Ontário. Você não precisa de um encaminhamento ou pedido do seu médico ou enfermeira clínica para fazer a triagem.

Para encontrar os locais disponíveis, informações sobre acessibilidade, horários de funcionamento, tempos de espera e informações de contato, visite o site de Tempos de Espera de Saúde de Ontário (Ontario Health Wait Times) em [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](http://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations) ou ligue para 1-800-668-9304 para ser direcionado a um local do Programa de Triagem de Câncer de Mama de Ontário.