

# O que você precisa saber sobre a triagem do câncer de mama

## O que é o câncer de mama?

O câncer de mama é o câncer encontrado na mama. Ele começa nas células que revestem os ductos (tubos que transportam o leite) ou os lóbulos (glândulas que produzem o leite) e é um dos cânceres mais diagnosticados em Ontário.

## O que é a triagem de câncer?

A triagem de câncer (fazer exames para detectar câncer) é um exame realizado em pessoas que têm chance de desenvolver câncer, mas que não apresentam sintomas e geralmente se sentem bem. O Programa de Triagem do Câncer de Mama de Ontário (OBSP) é um programa de triagem em toda a província que visa reduzir as mortes por câncer de mama, oferecendo exames regulares.

## Benefícios potenciais da triagem do câncer de mama

Fazer a triagem regular do câncer de mama com o exame de mamografia (um tipo de raio-X) pode detectar o câncer precocemente, quando o tratamento tem uma chance maior de ser eficaz e pode ser menos intensivo ou invasivo (mais fácil de lidar). A triagem regular também diminui a chance de morte por câncer de mama.

## Quem deve fazer a triagem?

Mulheres, pessoas *two-spirit*, pessoas trans e pessoas não binárias com idades entre 40 e 74 anos se qualificam para o OBSP se:

- Não apresentam sintomas de câncer de mama
- Não tiveram câncer de mama
- Não fizeram uma mastectomia bilateral (cirurgia para remoção de ambas as mamas)
- Não fizeram uma mamografia de triagem nos últimos 11 meses
- São transfemininas e usaram hormônios feminizantes por pelo menos 5 anos consecutivos.

## Idade de risco médio de 40 a 74 anos

A maioria das pessoas dessa faixa etária que se qualifica para o OBSP pode fazer uma mamografia a cada 2 anos.

Se você tem entre 40 e 49 anos, é recomendado que tome uma decisão informada sobre fazer ou não a triagem do câncer de mama. Geralmente, pessoas nessa faixa etária têm menos chances de desenvolverem câncer de mama do que pessoas entre 50 e 74 anos de idade. Converse com seu médico de família, enfermeira clínica ou ligue para o Health811 para ajudar a decidir se deve fazer a triagem.

## Você se qualifica para o OBSP de Alto Risco?

Você pode se qualificar para o OBSP de Alto Risco se tiver entre 30 e 69 anos e apresentar certas alterações genéticas (por exemplo, BRCA1, BRCA2), maior chance de desenvolver câncer de mama com base no histórico de saúde pessoal ou familiar, ou tiver feito terapia de radiação no tórax. Para saber mais, converse com seu médico de família ou enfermeira clínica, ou visite o site da [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](https://www.ontariohealth.ca/cancer-care-ontario).

**Lembre-se:** entre em contato com seu médico de família ou enfermeira clínica se perceber qualquer alteração em suas mamas, como um nódulo ou vermelhidão que não desaparecem, ou alterações no seu mamilo. Além disso, os efeitos da gravidez ou da amamentação podem esconder os sintomas do câncer de mama ou fazer com que sejam negligenciados, por isso, é importante estar atenta a eles. Alterações nas mamas nem sempre são causadas por câncer, mas devem ser verificadas imediatamente.



## Como faço para agendar um exame de mamografia?

Entre em contato com um local do OBSP para agendar uma mamografia. Para encontrar um local, ligue para 1-800-668-9304 ou visite [ontariohealth.ca/breastscreeninglocations](https://ontariohealth.ca/breastscreeninglocations).

As mamografias são seguras, gratuitas e você pode agendar sem a necessidade de uma solicitação de um médico de família ou enfermeira clínica.

## O que acontece durante uma mamografia?

A mamografia é um exame que utiliza raios-X para fazer imagens (mamografias) do tecido mamário.

- Um tecnologista em radiologia médica (profissional treinado para realizar mamografias) colocará uma mama de cada vez na máquina de mamografia.
- Uma placa de plástico se moverá lentamente para pressionar e segurar o tecido mamário no lugar. Haverá uma pressão por alguns segundos, o que não prejudica o tecido.
- As consultas para mamografia geralmente levam cerca de 15 minutos.

## O que acontece após uma mamografia?

Se o resultado for normal, você receberá uma carta pelo correio. Esta carta também informará quando você deve fazer a próxima triagem.

Se você tiver um resultado anormal, isso não significa necessariamente que você tenha câncer de mama, mas indica que você precisa fazer mais exames. O local do OBSP informará seu médico de família ou enfermeira clínica e poderá ajudar a agendar uma consulta para a realização de mais exames. Se você não tiver um médico de família ou enfermeira clínica, será encaminhada para um que possa ajudar com os próximos passos.

## A mamografia não é um exame perfeito

Você pode receber um resultado anormal mesmo não tendo câncer, o que é chamado de falso positivo. Falsos positivos podem levar a exames desnecessários, como uma biópsia (coleta de uma pequena amostra de tecido).

A mamografia pode deixar de detectar um câncer, o que é chamado de falso negativo. Falsos negativos podem levar a um tratamento atrasado.

A mamografia também pode detectar um câncer que, de outra forma, não causaria problemas de saúde, o que é chamado de sobrediagnóstico. O sobrediagnóstico pode levar a cirurgias ou tratamentos desnecessários.

## Como posso reduzir minhas chances de ter câncer de mama?

Alguns fatores de risco (coisas que podem aumentar suas chances de ter uma doença) não podem ser alterados, como idade, altura, composição genética, ter mamas densas e mudanças hormonais ao longo da sua vida (por exemplo, ter a primeira menstruação mais cedo ou começar a menopausa mais tarde). Mas aqui estão quatro coisas que você pode fazer para reduzir suas chances de ter câncer de mama:

- Evite beber ou beba menos álcool
- Pare de fumar ou mantenha-se livre do tabaco
- Seja fisicamente ativa como parte da rotina diária
- Evite o ganho de peso na idade adulta

## Para mais informações sobre a triagem do câncer de mama, visite

[ontariohealth.ca/breast](https://ontariohealth.ca/breast)

