

**Autor:** Paulo Santos

**Última atualização:** 2016/01/16

**Palavras-chave:** Neoplasia da mama, Rastreo populacional, Detecção precoce do cancro, Mamografia, Ecografia mamária

## Resumo

Atualmente recomenda-se o rastreo ativo do cancro da mama nas mulheres entre os 50 e os 69 anos através da realização de uma mamografia que deve ser repetida a cada dois anos.

Nas mulheres com risco de desenvolver a doença o procedimento pode ser um pouco diferente.

Se for detetada alguma alteração, independentemente da idade e de ter ou não realizado uma mamografia recentemente, o médico assistente saberá como proceder para um correto diagnóstico da situação.

## O que é o Cancro da Mama

O cancro da mama é o principal tipo de cancro nas mulheres, na Europa. Em Portugal, apresenta uma incidência de 82,4 casos por 100.000 mulheres (DGS, 2007), com um pico entre os 55 e os 64 anos, onde é mais comum. Provocou a morte de 1546 mulheres em 2011 (INE, 2015), representando uma taxa de mortalidade padronizada de 18,83/1000 mulheres.

Os programas de rastreo populacional aplicam-se a senhoras que não apresentam quaisquer sintomas (como dor mamária, secreção mamilar, ou alterações de pele associadas tipo úlceras ou eczemas) ou alterações observáveis (como nódulos ou áreas de alteração da densidade mamária na palpação).

Se houver qualquer alteração à normalidade poderá contactar o médico no sentido de proceder ao correto diagnóstico, independentemente da idade e de ter realizado uma mamografia recentemente.

Em Portugal, a Direção Geral da Saúde recomenda que seja realizada uma **mamografia a cada 2 anos nas mulheres assintomáticas** entre os **50 e os 69 anos** de idade.

## Fatores de Risco

Existem casos de mulheres com risco aumentado de vir a desenvolver um cancro da mama e nestas as recomendações de rastreo poderão ser diferentes:

- Antecedentes pessoais de cancro da mama ou de lesões associadas
- Familiares de primeiro grau com cancro da mama
- Portadores de alterações genéticas (como a mutação BCRE 1 ou 2)
- Antecedentes de tratamento com radioterapia de alta dose na região torácica em idades jovens
- Hábitos alcoólicos
- Trabalho no período noturno
- Utilização de terapia hormonal de substituição por um período prolongado de tempo

## Fatores de Prevenção

---

Existem também fatores que podem proteger contra o aparecimento de cancro da mama:

- Primeira menstruação após os 12 anos
- Primeira gravidez antes dos 30 anos
- Tempo total de amamentação superior a 12 meses
- Exercício físico regular
- Manutenção de um peso saudável

## Exames

---

Outros exames, como a ecografia, a radiografia digital tridimensional e a ressonância magnética não estão recomendados para o rastreio em mulheres sem sintomas.

A auto-palpação mamária não é recomendada por rotina por não haver suficiente evidência científica da sua eficácia e haver a percepção de que aumenta significativamente a realização desnecessária de exames como as biópsias. No entanto pode ter como vantagens o melhor conhecimento do seu próprio corpo pela mulher e a melhor familiarização com a normalidade, possibilitando a identificação de alterações mais precocemente.

A palpação mamária por profissional de saúde é parte do exame clínico regular. De qualquer forma a sua sensibilidade para a deteção de cancro da mama é muito baixa para ser considerada num programa de rastreio.

## Conclusão

---

O cancro da mama é uma doença potencialmente curável se diagnosticada precocemente. Se tem entre 50 e 69 anos e não tem sintomas faça uma mamografia a cada 2 anos.

Se detetar alguma alteração, seja em que idade for, consulte o seu médico.

E não se esqueça de avisar as amigas!

## Referências Recomendadas

---

- [DGS ? microsite do Programa Nacional para as Doenças Oncológicas](#)
- [IARC - Breast Cancer Screening](#)
- [European Comission ? Public Health ? Cancer](#)
- [CDC ? Breast cancer](#)
- [USPSTF ? breast cancer screening](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\*

[Paulo Santos](#)