

# O que deve saber sobre testes de rastreio da mama

## O que é o cancro da mama?

O cancro da mama é um cancro que se encontra na mama. Começa nas células ao longo dos ductos (tubos que contêm leite) ou dos lóbulos (glândulas que produzem leite) da mama.

O cancro da mama é um dos cancros mais diagnosticados no Ontário. No entanto, mais pessoas no Ontário sobrevivem ao cancro da mama do que a qualquer outro cancro.

## O que é o rastreio do cancro?

O rastreio do cancro (fazer a verificação para detetar cancro) é a realização de um teste às pessoas que tenham a hipótese de desenvolver cancro, mas que não têm qualquer sintoma e que geralmente se sentem bem.

O Programa de Rastreio da Mama do Ontário (Ontario Breast Screening Program - OBSP) é um programa de rastreio a nível provincial que visa reduzir as mortes por cancro da mama através de rastreios regulares.

Fazer rastreios regularmente através de mamografia (um tipo de raio-X) é importante porque pode descobrir o cancro precocemente quando for menos provável espalhar-se para outras partes do corpo. O tratamento poderá também ter uma melhor hipótese de resultar quando o cancro da mama é descoberto precocemente.

## Quem deve fazer o rastreio do cancro da mama?

O programa OBSP faz o rastreio a 2 grupos de pessoas: as que têm um risco médio de desenvolver cancro da mama e as que têm um risco elevado de desenvolver cancro da mama.

**Risco médio:** O OBSP recomenda que a maioria das mulheres, bem como as pessoas trans e não binárias com idades entre os 50 e os 74 anos que se qualifiquem para o programa façam o rastreio através de uma mamografia de 2 em 2 anos. As pessoas no Ontário são elegíveis caso:

- Não tenham quaisquer sintomas de cancro da mama \*
- Não tenham tido cancro da mama
- Não tenham implantes mamários
- Não tenham feito uma mastectomia (cirurgia para remover uma ou ambas as mamas)
- Não tenham feito uma mamografia de rastreio nos últimos 11 meses

\* Se verificar alterações nas mamas ou tiver alguma dúvida, vá ao seu médico de família ou enfermeira clínica. A maioria das alterações não é cancro, mas deve de qualquer forma ser verificada.

Algumas pessoas voltam a ser vistas no prazo de 1 ano em vez de 2 com base no seu historial médico ou familiar.

## Como obtenho uma mamografia?

Contacte a sua clínica local do OBSP para obter uma mamografia. Para encontrar uma clínica, ligue para o 1.800.668.9304 ou vá a [cancercareontario.ca/obsplocations](https://cancercareontario.ca/obsplocations)

As pessoas elegíveis no Ontário, com idades entre os 50 e os 74 anos, podem obter uma mamografia através do programa OBSP sem terem de ser reencaminhadas por um médico ou uma enfermeira clínica.

O rastreio do cancro da mama é gratuito para as pessoas elegíveis para o OBSP.

**Fale com o seu médico de família ou enfermeira clínica sobre as suas opções de rastreio da mama.**



**Ontario Health**  
Cancer Care Ontario

# Mais pessoas no Ontário sobrevivem ao cancro da mama do que a qualquer outro cancro.

**Risco elevado:** As pessoas com idades entre os 30 e os 69 anos que corram um risco elevado de desenvolver cancro da mama poderão ser elegíveis para o OBSP de Risco Elevado. As pessoas no OBSP de Risco Elevado fazem o rastreio uma vez por ano com mamografia e imagem por ressonância magnética à mama (ou ecografia mamária caso a ressonância magnética não seja apropriada a nível médico).

As mulheres, as pessoas trans e não binárias poderão qualificar-se para o rastreio no OBSP de Risco Elevado caso tenham determinadas alterações de genes, caso tenham uma hipótese mais elevada de desenvolver cancro da mama devido ao seu historial familiar ou de saúde pessoal ou caso tenham sido submetidas anteriormente a terapia de radiação ao peito. Para saber se é elegível para o OBSP de Risco Elevado, fale com o seu médico ou enfermeira clínica ou vá ao site da [Ontario Health \(Cancer Care Ontario\)](https://cancercareontario.ca) para mais informações.

## Como faço o rastreio do cancro da mama?

### Mamografia (pessoas com risco médio e risco elevado)

- A mamografia é um teste que recorre a raios-X para fazer imagens (mamogramas) das mamas.
- Durante este teste, um técnico médico de radiação colocará a mama na máquina da mamografia. Uma placa de plástico descerá lentamente para comprimir a mama e imobilizá-la. Ocorrerá alguma pressão sobre a mama durante alguns segundos, à semelhança de uma braçadeira de tensão arterial. Esta pressão não prejudicará o tecido da mama.
- São feitos mamogramas a cada mama de 2 ângulos diferentes e as consultas duram normalmente cerca de 15 minutos.
- A maioria das pessoas com um mamograma anormal não tem cancro da mama. Alguém com uma mamografia anormal precisa de fazer mais testes para descobrir se tem cancro. A clínica do OBSP notificará o seu médico de família ou enfermeira clínica e poderá igualmente ajudar a marcar a consulta de acompanhamento.

**Para mais informações sobre o rastreio do cancro da mama, vá a:**  
[cancercareontario.ca/breast](https://cancercareontario.ca/breast)

### Imagem por ressonância magnética à mama (IRM) (apenas pessoas com risco elevado)

- A IRM à mama usa ondas de rádio e um campo magnético para fazer imagens que podem ser visualizadas num computador.
- A maioria das pessoas que faz RM à mama precisa de levar contraste no braço por via intravenosa (IV) enquanto parte do teste.
- Durante uma IRM à mama, é pedido às pessoas que se deitem de barriga para baixo.
- As consultas demoram normalmente 20 a 60 minutos, dependendo da clínica do OBSP.

## A mamografia não é um teste perfeito

- Poderá não detetar alguns cancros da mama. Chama-se a isto um resultado “falso-negativo”. Alguns cancros podem também desenvolver no período entre os rastreios. É por isso importante fazer rastreios regulares.
- Por vezes os mamogramas estão anormais, mas outros testes (como as biópsias) poderão revelar que não há cancro. Chama-se a isto um resultado “falso-positivo”.
- É importante falar com o seu médico de família ou enfermeira clínica para compreender os benefícios e os riscos do rastreio do cancro da mama e determinar que testes são certos para si.

## Como posso reduzir as minhas hipóteses de desenvolver cancro da mama?

Alguns fatores de risco (coisas que podem aumentar as suas hipóteses de desenvolver uma doença) não podem ser mudados, como a sua idade, altura, património genético, ter mamas densas e alterações hormonais ao longo da sua vida (como por exemplo, ter tido o período muito cedo ou começar a menopausa mais tarde). Mas eis 4 coisas que pode fazer para reduzir as suas hipóteses de desenvolver cancro da mama:

- Tente não beber álcool
- Deixe de fumar
- Seja fisicamente ativa no dia a dia
- Tenha um peso corporal saudável

## Precisa destas informações num formato acessível?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca)

CCO5042