

## Recomendações de faixa etária para mamografia

Fonte: Portal do INCA

O Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rotina em mulheres sem sintomas ou sinais de doença em suas mamas (rastreamento) seja feita na faixa etária entre 50 e 69 anos, uma vez a cada dois anos.

Em mulheres antes da menopausa, a mamografia tem limitações para identificar lesões em função da maior densidade dos seios. Isso aumenta o risco de resultados falso-negativos, que trazem falsa segurança à mulher, e de resultados falso-positivos, que geram ansiedade e exames adicionais e invasivos desnecessários. Com o rastreamento, há também o risco de se identificar um câncer que não evoluiria a ponto de ameaçar a saúde, resultando em tratamentos desnecessários (sobrediagnóstico e sobretratamento).

Mundialmente, é recomendado que mulheres de qualquer idade fiquem atentas aos sintomas e sinais suspeitos de câncer, como nódulo fixo e geralmente indolor, mudanças no formato ou na pele da mama, alterações no mamilo, saída de secreção espontânea pelo mamilo e nódulos no pescoço ou

axilas. Não é necessário aprender uma técnica específica, como o chamado “autoexame”.

Ressaltar o papel da mulher na identificação mais precoce de alterações suspeitas nas mamas não significa transferir para ela a responsabilidade da detecção precoce, mas alertar quanto à relevância de manter-se atenta e procurar avaliação médica o quanto antes. É importante destacar que as mamografias de rotina não são exames preventivos. O risco de desenvolver câncer de mama pode ser reduzido, em parte, ao se adotar uma alimentação saudável, manter o peso corporal adequado, não fumar, praticar atividade física regular e evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o uso prolongado de terapia de reposição hormonal. A amamentação também protege a mulher do câncer de mama.

**+** NO PORTAL DO INCA NA INTERNET: Leia esta mensagem na íntegra em *Comunicação e Informação / Agência de Notícias / Notícias*, em matéria datada de 11/10/2016.



### DICA DO LEITOR

A cada edição selecionamos uma dica do leitor.

Pode ser um livro, uma receita culinária, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada por **Luis Fernando Bouzas**, médico do Centro de Transplante de Medula Óssea (Cemo).



“Indico o livro *A Guardiã da minha irmã, que deu origem ao filme Uma prova de amor*. Trata-se da história de uma menina que foi concebida por fertilização *in vitro*, com a finalidade de ser uma possível combinação genética para sua irmã mais velha, que tinha leucemia. Revoltada por ter se tornado repositório de órgãos da irmã, a menina processa seus pais para obter emancipação médica e direito sobre seu próprio corpo. A obra retrata o uso sem controle do ser humano”.



### GALERIA INCA

Envie suas fotos para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).

Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será *Gatos*. Participe!



**TEMA: ROSA** | Foto enviada pela equipe do Programa de Biologia Celular, em apoio ao Outubro Rosa.