

# capa

AUTOCONHECIMENTO DAS MAMAS APRIMORA CONCEITO DO AUTOEXAME COMO FERRAMENTA DE DETECÇÃO PRECOCE DO CÂNCER

## Pingos nos is

**E**m 1988, a atriz Cássia Kis Magro surpreendeu ao mostrar os seios em uma propaganda de TV para disseminar a importância do autoexame para detecção precoce do câncer de mama. Muita coisa aconteceu desde então, e hoje a proposta é diferente. A recomendação atual é que a mulher conheça suas mamas, esteja atenta a qualquer alteração significativa e, caso identifique algo suspeito (ver infográfico), procure um médico.

Estudo recente do INCA revelou que o câncer de mama foi percebido pela primeira vez, em 66,2% dos casos, pelas próprias pacientes, incluindo doença em estágio inicial e intermediário, quando são boas as perspectivas de tratamento. O levantamento foi feito pelo Núcleo de Pesquisa Epidemiológica da Divisão de Pesquisa Populacional, entre junho de 2013 e outubro de 2014, com pacientes do Instituto que procuraram pela primeira vez atendimento devido a um câncer de mama. Foram ouvidas 405 moradoras do Rio de Janeiro.

Um dado relevante é que 73% das mulheres entrevistadas haviam se submetido a pelo menos uma mamografia antes do diagnóstico. De acordo com as autoras do estudo, as epidemiologistas Liz Almeida e Mirian Carvalho de Souza, desse grupo, 60,5% descobriram o câncer a partir da percepção de algum sinal ou sintoma. A média de idade da primeira mamografia foi 41 anos. A frequência do exame era regular, em 55% dos casos. E entre as que faziam mamografia regularmente, a frequência era anual em 86,5% dos casos.

“A maioria delas começou a fazer os exames antes dos 50 anos e com periodicidade anual. E isso, ao contrário do senso comum, comprova que não é garantia de que todos os cânceres serão detectados pela mamografia de rotina”, observa Arn Migowski, médico sanitário e epidemiologista da Divisão de



## Autoexame

Requer técnica específica para ser realizado

Tem diferentes recomendações conforme a idade e a existência ou não de casos de câncer de mama na família

Deve ser feito uma vez por mês, preferencialmente após o período menstrual, em frente ao espelho, em pé e deitada



## Autoconhecimento

Não precisa de rotina sistemática de observação

Preconiza que a mulher fique atenta a qualquer mudança nas mamas em sua vida diária, sem estipular número de vezes, momento ou lugar

Não faz nenhum tipo de distinção: toda mulher deve conhecer suas mamas

X

“Alguns erros de campanhas sobre câncer de mama precisam ser esclarecidos. Muito se propaga que se o nódulo já for palpável e for câncer, pode ser tarde demais. Isso não é verdade – a chance de cura não tem a ver apenas com o tamanho do tumor”

**ARN MIGOWSKI**, médico sanitарista e epidemiologista do INCA

Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede e colaborador do Núcleo de Avaliação de Tecnologias em Saúde (Nats) do INCA.

Alguns países passaram a adotar, no final da década de 1990 e início dos anos 2000, a estratégia de *breast awareness* (em tradução livre, “conscientização sobre as mamas”), em substituição ao autoexame. Esse conceito surgiu após estudos (ensaios clínicos randomizados) não conseguirem demonstrar a eficácia do autoexame padronizado na redução da mortalidade pelo câncer de mama. Pesquisadores notaram ainda que a prática, da forma como era indicada, gerava ansiedade nas mulheres e demandava a realização de novos exames. “Com isso, havia um excesso de biópsias, muitas delas desnecessárias”, explica Migowski.

Outra desvantagem do autoexame, segundo o sanitарista, era seu método sistemático – um passo a passo minucioso que dificultava a adesão das mulheres. “Esse detalhamento acabou se tornando uma barreira. Muitas mulheres acreditavam que precisariam

antes apreender a técnica padronizada para poder fazer a autopalpação das mamas”, explica.

De acordo com Mônica de Assis, também sanitaria da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização de Rede, *breast awareness* é uma recomendação a todas as mulheres para conhecerem as mudanças habituais pelas quais suas mamas passam, seja durante o período reprodutivo ou depois. “O autoexame deveria ser feito uma vez por mês, preferencialmente após o período menstrual e com uma técnica específica. Hoje recomenda-se que a mulher fique atenta a qualquer mudança nas mamas na sua vida diária, sem necessidade de uma rotina sistemática de observação”, compara.

A diferença entre autoexame e autoconhecimento é sutil. “Observar, sentir e palpar as próprias mamas é importante, mas isso pode ser feito no dia a dia, ao trocar o sutiã, na hora do banho, na situação em que a mulher se sentir mais confortável e em qualquer dia do mês”, ressalta Mônica.

A maior consciência do corpo permite que a mulher conheça as modificações habituais da mama e com isso consiga perceber melhor as alterações suspeitas de serem câncer e que precisarão ser investigadas.

E quais seriam os principais sinais e sintomas de alerta? De acordo com o Ministério da Saúde, nódulos, principalmente aqueles fixos e endurecidos, são a principal forma de apresentação do câncer de mama – estão presentes em cerca de 90% dos casos, de acordo com Migowski. Outras alterações podem ocorrer na pele ou no formato da mama e do mamilo, como vermelhidão, enrugamento ou retração. Pode haver também saída espontânea de líquido pelo mamilo ou nódulos no pescoço ou nas axilas. Esses sinais e sintomas podem não ser câncer, mas precisam ser investigados.

## CUIDADO ATEMPORAL

Segundo Mônica, ainda se vê muito na mídia a abordagem mais antiga do autoexame, mostrando imagens com as várias etapas a serem seguidas. A sanitaria ainda lembra que o número de casos de câncer de mama aumenta muito na pós-menopausa, período em que não se tem mais o ciclo menstrual e, portanto, não existe mais a referência quanto ao melhor período para autoexaminar as mamas.

A descoberta do câncer pela própria mulher acontece mesmo em países com bastante acesso à mamografia. Esse exame, quando feito na ausência de sinais e sintomas suspeitos, é recomendado apenas para mulheres de 50 a 69 anos, uma vez a cada dois anos. “Em

“Observar, sentir e palpar as próprias mamas é importante, mas isso pode ser feito no dia a dia, ao trocar o sutiã, na hora do banho, na situação em que a mulher se sentir mais confortável e em qualquer dia do mês”

**MÔNICA DE ASSIS**, sanitaria do INCA

mulheres mais jovens, as mamografias de rotina, além de não trazerem benefícios, geram mais resultados falso-positivos e falso-negativos, com os riscos associados”, observa Migowski. “Nem todos os cânceres são agressivos, causam sintomas e levam à morte. A grande maioria dos casos detectados por mamografia em mulheres entre 40 e 49 anos, na verdade, é de cânceres que não se desenvolveriam. Como a ciência ainda não conhece todos os fatores de prognóstico [forma como a doença evolui], eles, em geral, são tratados, com todos os riscos que a terapia oncológica pode trazer, e sem benefícios para a paciente, já que, nesses casos, o câncer detectado pela mamografia nunca causaria problemas para ela”, acrescenta.

O médico alerta que a mama sofre alterações ao longo da vida, e se a mulher se conhecer, vai saber o que é normal ou não no seu corpo. “Alguns erros de campanhas sobre câncer de mama precisam ser esclarecidos. Muito se propaga que se o nódulo já for palpável e for câncer, pode ser tarde demais. Isso não é verdade – a chance de cura não tem a ver apenas com o tamanho do tumor. As pessoas ficam com medo quando encontram um nódulo palpável e, às vezes, nem procuram tratamento, por considerarem que isso já é uma sentença de morte. Mas as possibilidades de tratamento evoluíram muito nas últimas décadas, com impacto positivo na sobrevivência de pacientes que descobrem o câncer de mama pela palpação”, esclarece Migowski.

O acesso aos serviços de saúde, porém, faz toda a diferença. “Isso é fundamental para a pronta investigação diagnóstica das mulheres sintomáticas e tratamento de qualidade em tempo oportuno para aquelas que tiverem o diagnóstico de câncer confirmado”, completa. ■