PROGRAMA DE MAMOGRAFIA

Eu tenho entre 45 e 74 anos!
Eu participo no Programa de mamografia.

PROGRAMME MAMMOGRAPHIE

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

PROGRAMA DE MAMOGRAFIA

Cancro da mama: o rastreio do cancro da mama aumenta as hipóteses de cura

É regularmente convidada a realizar um rastreio do cancro da mama: o que vai fazer? ... A decisão é sua!

Cada mulher deve decidir se deseja ou não participar no rastreio depois de ter sido plenamente informada sobre os benefícios e inconvenientes.

Este folheto destina-se a informá-la sobre os benefícios e inconvenientes do rastreio organizado do cancro da mama, para que possa tomar uma decisão esclarecida acerca da sua participação no programa de rastreio do cancro da mama.

Tome o tempo necessário para lê-lo com atenção.

Se tiver alguma dúvida ou pergunta adicional, a equipa do Centro de Coordenação ou o seu médico dar-lhe-ão mais informações.

Centre de Coordination des Programmes de Dépistage des Cancers

+352 247 75550

+352 247 95563

20, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg

mammographie@ms.etat.lu

www.mammographie.lu
www.sante.lu

O rastreio do cancro da mama aumenta as hipóteses de cura

O QUE É O CANCRO DA MAMA?

A doença tem origem em certas células mamárias: estas multiplicam-se de forma anormal até formarem uma massa de células cancerosas – ou um tumor maligno – que pode atingir os tecidos saudáveis ao seu redor. A partir deste tumor inicial, as células malignas podem espalhar-se pelo corpo todo: nesse caso, falamos de metástases, que afetam principalmente os ossos e o fígado. Algumas massas não são cancerosas. Designámo-las de "tumores benignos".

O que se sente?

Os sintomas podem incluir: um "nódulo" palpável na mama, uma alteração da forma ou do tamanho da mama, uma secreção ou perda de líquido pelo mamilo, uma inflamação na mama.

Na maioria dos casos, nos estádios iniciais, não há qualquer sintoma. Porém, as hipóteses de sobrevivência e de cura aumentam significativamente quando o cancro da mama é diagnosticado numa fase precoce e tratado de forma adequada.

É, nomeadamente, graças a exames regulares das mamas, realizados no âmbito de um programa de rastreio, que muitas mulheres afetadas pela doença podem ser tratadas com sucesso.

QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA ESTE TIPO DE CANCRO?

Quais são os números no Luxemburgo?

Na maioria dos casos, não é possível identificar uma causa específica.

Existem, no entanto, fatores que podem favorecer o cancro da mama. Atualmente, são conhecidos os seguintes: a idade, a obesidade, o sedentarismo, o consumo de álcool e terapias hormonais da menopausa.

5 a 10% dos cancros da mama são de origem genética: muitas mulheres (e homens) duma mesma família desenvolverão um cancro da mama e/ou dos ovários.

No Luxemburgo, o cancro da mama é o cancro mais comum nas mulheres e a principal causa de mortalidade nas mulheres com idade compreendida entre os 45 e os 74 anos. Todos os anos, no Luxemburgo, cerca de 500 mulheres são diagnosticadas com cancro da mama e cerca de 100 morrem deste cancro.

Mais de metade de todos os cancros mamários ocorre entre os 45 e 74 anos de idade, de modo que o programa de rastreio se concentra neste grupo etário.

Qual é a taxa de sobrevivência após o cancro da mama?

Existem tratamentos eficazes para mulheres afetadas pelo cancro da mama: cirurgia, radioterapia e tratamentos medicamentosos.

A probabilidade de cura é maior quando o tumor é pequeno e que ainda não tenha produzido metástases em qualquer outra parte do corpo (estado inicial).

Por conseguinte, o objetivo dos programas de rastreio é detetar os cancros o mais cedo possível.

O QUE É UM RASTREIO ORGANIZADO?

O rastreio visa detetar sinais de uma doença – neste caso, o cancro da mama – num estádio precoce, ou seja, sem esperar que apareçam sintomas. O objetivo é tratar a doença numa fase inicial, para evitar tratamentos pesados e reduzir o número de pessoas cujo cancro poderia ser mortal.

"Organizado" significa que cumpre regras de funcionamento rigorosas e que é aplicado a um grande número de pessoas. Para o rastreio do cancro da mama, trata-se de propor uma mamografia de 2 em 2 anos a mulheres com idade compreendida entre os 45-74 anos.

Além do programa de rastreio, o que é recomendado?

Uma consulta anual com o ginecologista é fortemente recomendada.

Alguns cancros podem não ser visíveis numa mamografia ou podem evoluir rapidamente, por isso é importante ficar atenta à aparência das suas mamas e consultar um médico sem hesitação se notar quaisquer alterações.

O PROGRAMA DE MAMOGRAFIA: DE QUE SE TRATA?

Para quem?

Mulheres com idade entre 45 e 74 anos, inscritas na CNS - d'Gesondheetskeess, e residentes no Luxemburgo, são convocadas de dois em dois anos para realizarem uma mamografia de rastreio.

Mulheres não residentes inscritas na CNS - d'Gesondheetskeess têm o direito de participar no Programa de mamografia. Para isso, devem solicitar de forma ativa o seu convite, e repetir a inscrição a cada dois anos. A pedido por telefone, o Centro de Coordenação enviará uma convocatória por correio.

As mamografias devem ser realizadas no Grão-Ducado do Luxemburgo e os resultados do rastreio devem ser enviados a um médico.

Quando?

A data de referência para o envio da primeira convocatória é determinada em função do ano e mês de nascimento. A partir daí, a participante recebe um segundo convite 23 meses após a data da última mamografia de rastreio ou da última convocatória não utilizada.

A convocatória é enviada por correio para o seu endereço, sendo apenas indicado o seu nome de nascimento. É válida por 2 anos.

É obrigatório?

Não, cada mulher é livre de participar ou não no programa de rastreio.

Tenho de pagar alguma coisa?

No âmbito do Programa, a mamografia é completamente coberta pela CNS, ou seja, é gratuita para si.

No caso de uma mamografia anormal:

- O seu médico dar-lhe-á um voucher (E20) a assinar para garantir que esta consulta, durante a qual lhe explicará o resultado e as medidas a tomar, a examinará e prescreverá os exames adicionais a realizar, seja gratuita (100% coberta pela CNS).
- Quaisquer exames adicionais que tenham de ser realizados serão cobrados pelo hospital ou pelo médico. A sua caixa de saúde reembolsar-lhe-á às tarifas aplicáveis.

O exame de rastreio não previne a ocorrência do cancro da mama.

Para ser eficaz, é importante que seja repetido regularmente

Ao participar no Programa mamografia, tem as garantias seguintes:

- As suas mamografias serão examinadas por um radiologista acreditado do centro de rastreio e, em seguida, revistas por um segundo radiologista da Direção de Saúde ("leitura dupla").
- Se a interpretação destes dois radiologistas for divergente, será realizada uma "terceira leitura" durante uma discussão entre um dos primeiros leitores e um dos segundos leitores.
- Estas leituras são realizadas o mais rapidamente possível.
- Este método de dupla leitura é importante porque permite descobrir uma anomalia que um dos radiologistas não tenha visto (23% dos cancros são detetados graças a este

método) e permite reduzir exames complementares supérfluos.

- Regularmente, um perito em física médica testa os aparelhos dos serviços acreditados e verifica se o seu funcionamento está em conformidade com as recomendações europeias.
- A qualidade das imagens é verificada de forma contínua pelos radiologistas.
- Todos as pessoas envolvidas no Programa de mamografia recebem uma formação especial e regular.

Em que consiste uma mamografia?

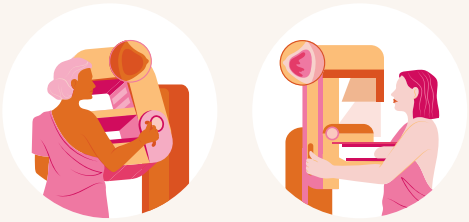
A mamografia é um exame por raios X da mama. É atualmente o melhor método de deteção do cancro da mama. Uma mamografia de rastreio pode revelar pequenas lesões que não são percetíveis à palpação.

As radiografias mamográficas fornecem imagens detalhadas do peito de diferentes ângulos.

Para isso, o/a Assistente Técnico Médico (MTA) tira 4 fotografias:

- 2 de cada mama

  1 oblíqua
  1 da frente



Isto requer que a mama seja comprimida entre duas placas, para que seja dilatada e mantida segura. Esta compressão é importante porque permite a obtenção de imagens legíveis, enquanto minimiza a quantidade de radiação necessária. O procedimento pode causar desconforto durante alguns segundos.

Se ainda não estiver na menopausa, opte de preferência por uma marcação para o início do seu ciclo, ou seja, depois de ter o período: as suas mamas estarão menos sensíveis durante o exame.

O que acontece durante um exame de mamografia?

- A mamografia apenas toma uns minutos. No entanto, deve prever 20 a 30 minutos no total.
- Durante este tempo, será pessoalmente atendida pelo/pela ATM (assistente técnico médico) que também irá realizar a mamografia.
- Para realizar a mamografia, deve despir-se até à cintura.
- Cada mama é mantida entre duas placas durante alguns segundos. Neste momento, poderá sentir algum desconforto, mas será só passageiro.
- Em caso de dificuldades de mobilidade, a mamografia pode ser realizada em posição sentada.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE A MAMOGRAFIA DE DIAGNÓSTICO E A MAMOGRAFIA DE RASTREIO?

A mamografia de diagnóstico

Este tipo de mamografia analisa a situação das mulheres que apresentam sintomas. No caso de uma anomalia palpada ou de uma queixa da paciente, o médico deve redigir uma prescrição para explicar a situação ao radiologista. Estas mamografias podem ser efetuadas em qualquer idade, mas antes dos 35 anos, apenas devem ser realizadas mamografias consideradas absolutamente necessárias pelo radiologista.

A mamografia de rastreio

Este tipo de mamografia destina-se a mulheres que não apresentam sinais clínicos de cancro da mama. O Ministério da Saúde e da Segurança Social aplica as recomendações dos peritos europeus, aconselhando as mulheres com mais de 45 anos de idade a fazerem uma mamografia de dois em dois anos, no âmbito de um programa organizado.
O programa nacional luxemburguês preenche os critérios de qualidade aplicáveis aos equipamentos de mamografia, ao pessoal médico e aos médicos.

Antes dos 45 anos e depois dos 74, o rastreio é possível por prescrição médica: o médico avalia a sua utilidade caso a caso.

Qual é o procedimento a seguir?

- Assim que receber o seu convite, marque uma consulta num dos centros de rastreio acreditados pelo Ministério da Saúde e da Segurança Social.
- Pode fazer uma marcação para uma mamografia num dos centros de radiologia acreditados da sua escolha.
- Como escolher a data: se ainda tiver menstruação, marque a consulta para os dias a seguir ao início do seu período, quando as suas mamas estiverem menos sensíveis.
- Quando fizer a sua marcação, não se esqueça de mencionar que se trata de uma mamografia no âmbito do programa de rastreio organizado.
- Atenção: no âmbito do Programa de mamografia, só pode ser marcada uma consulta, ou seja, não pode marcar consulta em vários centros de rastreio. Apenas a primeira marcação feita será válida e permitir-lhe-á realizar o seu exame.
- Os centros acreditados estão localizados nos 5 estabelecimentos hospitalares.
- O seu convite é válido durante 2 anos.

LISTA DOS CENTROS DE RASTREIO ACREDITADOS

Nome	Localidade	Telefone	Website
CHdN	Ettelbréck	8166-8166	rdv.chdn.lu
CHEM	Esch-Uelzecht	5711-79300	chem.lu
CHL - Maternité	Lëtzebuerg	4411-6424	maternite.chl.lu
HRS- Hôpital Kirchberg	Lëtzebuerg	286918	hopitauxschuman.lu
HRS- ZithaKlinik	Lëtzebuerg	286918	

No dia do exame:

- Apresente o seu convite, o voucher, o seu cartão da segurança social (número CNS) e os seus documentos de identidade.
- Vista roupa fácil de despir.
- Não aplique desodorizante, pó-de-talco, loção para o corpo ou perfume nas mamas e axilas para não comprometer a qualidade das imagens.
- Não use joias na parte superior do corpo (correntes, colares, piercings, etc.).
- Traga os contactos do médico que irá receber o relatório final da sua mamografia. Também é possível enviar o relatório a um médico que exerça no estrangeiro, mas terá de indicar o nome e morada exata do médico.
- Se já realizou uma mamografia no estrangeiro e possui imagens ou CDs recentes, é importante trazê-las consigo. O radiologista poderá comparar as duas mamografias e identificar quaisquer alterações mais rapidamente. Todas as mamografias feitas no Luxemburgo são transferíveis de um hospital para outro.

QUANDO E COMO É COMUNICADO O RESULTADO DO EXAME?

Uns dias a seguir à mamografia, é sempre enviada uma correspondência a si e ao seu médico. Este prazo é necessário para que os 2 radiologistas tenham a possibilidade de analisar a sua mamografia.

Se assim o desejar, uma cópia desta correspondência pode ser entregue a um segundo médico.

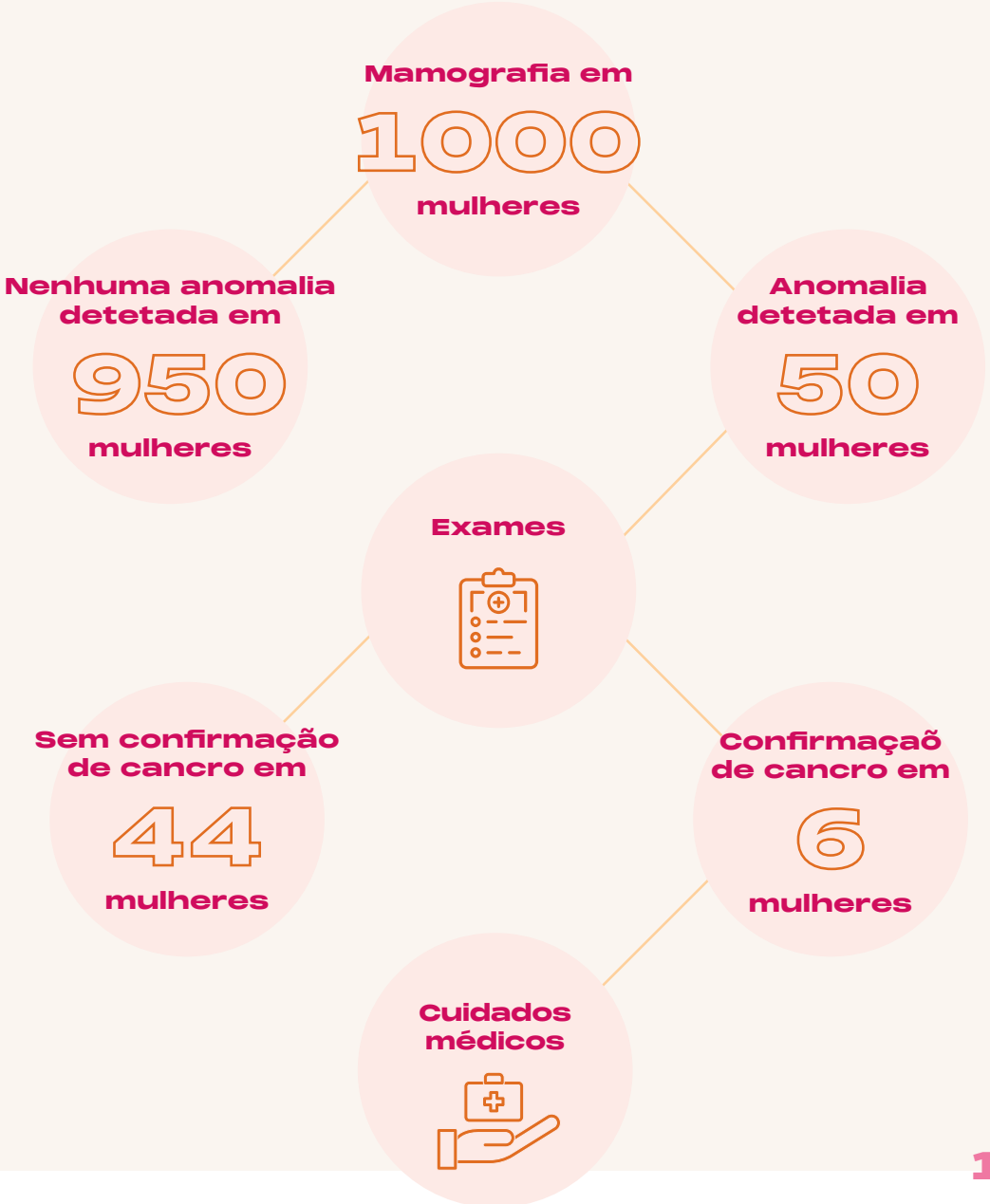
Resultado normal:

- Significa que a mamografia não apresenta qualquer anomalia e que não é recomendado qualquer exame adicional.
- No entanto, uma consulta anual com o seu médico continua a ser recomendada.
- Continuará a ser convidada de dois em dois anos até aos 74 anos de idade.

Resultado anormal:

- Significa que os radiologistas identificaram uma anomalia. É o caso de cerca de 5% das mamografias realizadas.
- Neste caso, são necessários exames adicionais para esclarecer a anomalia. Isto envolve, em geral, imagens mamográficas adicionais, uma ecografia, uma ressonância magnética ou mesmo uma biópsia. Em geral, conclui-se que a anomalia é benigna, não cancerígena, mas convém sempre assegurar-se disso.
- O seu médico receberá o resultado do rastreio por correio registado juntamente com a recomendação quanto a outros exames a serem realizados. O seu médico explicar-lhe-á o resultado, fará um exame e prescrever-lhe-á os exames adicionais que ele ou ela considerar mais apropriados. Esta consulta é gratuita desde que você assine o formulário E20 que foi entregue ao seu médico.
- Se não for detetado nenhum cancro, continuará a ser convidada a cada dois anos até aos seus 74 anos de idade.
- Se tiver um cancro, será tratada de imediato.
- No caso de uma análise adicional, a seu pedido, o médico e os radiologistas podem enviar-lhe uma cópia dos resultados. Eles também informam o Centro de Coordenação ao enviar uma cópia dos resultados com as suas conclusões ao médico responsável do Programa de mamografia. De facto, para avaliar a qualidade do rastreio, o Centro de Coordenação deve ser devidamente informado sobre os resultados dos exames complementares. O Centro de Coordenação está sujeito a um rigoroso sigilo profissional.

EM NÚMEROS


Mamografia em
1000
mulheres
Nenhuma anomalia detetada em
950
mulheres
Anomalia detetada em
50
mulheres
Exames
Sem confirmação de cancro em
44
mulheres
Confirmaçaõ de cancro em
6
mulheres
Cuidados médicos

O QUE FAZER SE...

...acabou de reparar uma alteração a nível das suas mamas?

Não fique à espera do seu convite no âmbito do Programa de mamografia, consulte diretamente o seu médico.

...já tiver tido cancro da mama?

Pode participar no Programa de mamografia, mas é recomendado um acompanhamento pessoal anual. Consulte o seu médico para saber quais são os exames mais adequados à sua situação. Avise o Centro de Coordenação se já não desejar receber convite.

...usar prótese mamária?

Pode participar no Programa de mamografia.

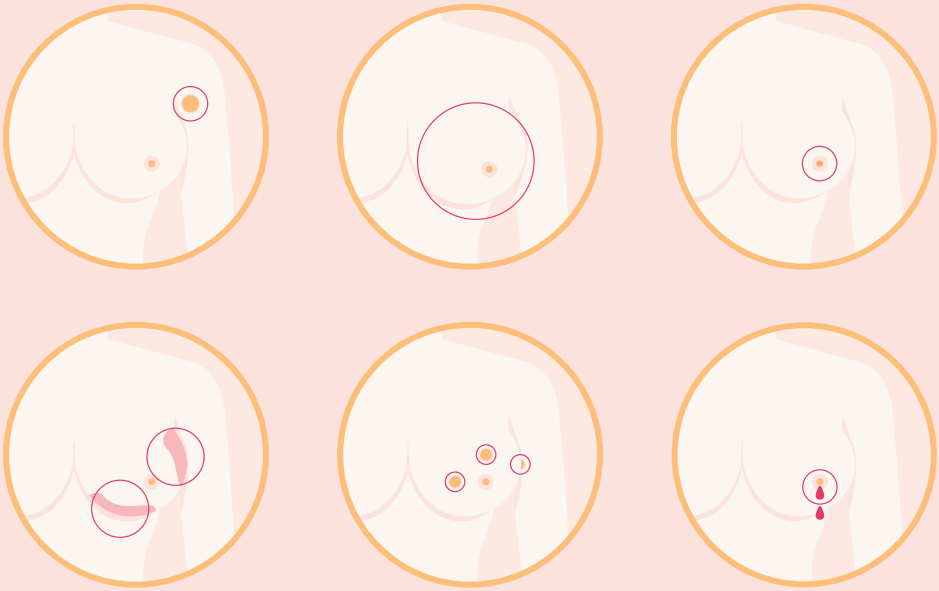
...tiver menos de 45 ou mais de 74 anos e estiver preocupada com este assunto?

É aconselhável que fale com o seu médico. Em certas circunstâncias, o rastreio pode ser indicado antes dos 45 anos e depois dos 74 anos de idade.

ALTERAÇÕES QUE DEVEM INCITÁ-LA A CONSULTAR UM MÉDICO

Estas alterações devem ser assinaladas ao seu médico, embora não signifiquem necessariamente que você tenha cancro:

- Nódulo, bola, espessamento na zona da mama ou da axila
- Alteração da forma das mamas
- Retração da pele ou dos mamilos
- Aspeto avermelhado, inchaço ou aspeto casca de laranja
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo



VANTAGENS DO PROGRAMA DE RASTREIO

Deteção precoce:

A mamografia permite detetar pequenos tumores que, em geral, ainda não formaram metástases. A deteção precoce e o tratamento aumentam as probabilidades de sobrevivência e de cura..

Melhor qualidade de vida graças a tratamentos menos pesados e mais eficazes:

A deteção precoce do tumor permite geralmente um tratamento menos agressivo. Por exemplo, pode permitir conservar a mama durante intervenções cirúrgicas e, em alguns casos, evitar o recurso à quimioterapia. Desta forma, reduzem-se os efeitos secundários e mantém-se a qualidade de vida durante e após a doença.

Redução da taxa de mortalidade causada pelo cancro da mama:

A deteção precoce e os avanços a nível dos tratamentos têm contribuído para uma redução na mortalidade causada pelo cancro da mama entre as mulheres pertencentes a esta faixa etária.

Todos os anos no Luxemburgo, mais de 90% das mulheres que morrem de cancro da mama têm 45 anos ou mais de idade. Uma mulher que participe num programa de rastreio de dois em dois anos a partir dos seus 45 anos de idade verá reduzido o seu risco de morrer de cancro da mama.

Tranquilidade graças ao controle de qualidade garantido no âmbito de um programa:

As mulheres beneficiam de um exame que cumpre critérios de qualidade rigorosos, que são regularmente controlados e atestados.

INCONVENIENTES E RISCOS

Diagnóstico e tratamento de cancros pouco evolutivos:

Alguns cancros progridem tão lentamente que não afetam a saúde da pessoa atingida. Neste caso, a morte ocorre por outra causa e o rastreio para este cancro da mama é bastante inútil.

No estado atual de conhecimento científico, não é possível distinguir formalmente entre os cancros que irão evoluir – que são maioritários – e aqueles que irão evoluir pouco, ou que não terão consequências para a saúde da mulher afetada. Estes cancros não teriam sido descobertos sem a mamografia: nestes casos, fala-se de "sobrediagnóstico".

Do mesmo modo, alguns destes cancros pouco evolutivos que são tratados não teriam precisado de nenhum ou de todos os tratamentos administrados: nestes casos, fala-se de "sobretratamento".

Várias pesquisas estão tentando identificar cancros com probabilidade de evolução lenta, a fim de propor tratamentos mais adaptados a cada situação individual.

Resultado falso positivo ou falso alarme:

Quando a mamografia revela anomalias, são necessários exames adicionais para determinar a natureza da anomalia. Na maioria dos casos, revela-se que as alterações são benignas e que não existe cancro da mama. Neste caso fala-se de um resultado falso positivo, que pode ser muito angustiante e traumático.

Ocorrência de cancro antes da data da próxima mamografia: cancro de intervalo

Pro vezes, alguns cancros aparecem dentro do prazo de 2 anos após uma mamografia de rastreio que foi considerada normal. Alguns cancros não são visíveis na mamografia de rastreio ou não foram detetados pelos radiologistas.

Estas situações são raras.

De acordo com numerosos estudos estatísticos, a frequência das mamografias de dois em dois anos foi determinada para minimizar tanto o número de cancros de intervalo como a exposição das mulheres aos raios X.

Por conseguinte, recomendamos que todas as mulheres, bem como os médicos, fiquem atentas às possíveis alterações clínicas, mesmo após uma mamografia normal.

Radiação e risco de cancro relacionado com a mamografia:

As doses de raios X necessárias para a mamografia são muito fracas, graças à utilização de equipamento de raios X de boa qualidade e aos controlos prescritos por lei. Após a menopausa, o risco de desenvolver um cancro da mama induzido por radiação a partir de mamografias regulares é praticamente nulo. Esse risco aumenta ligeiramente nas mulheres mais jovens.

Cada mulher deve decidir se deseja ou não participar no rastreio depois de ter sido plenamente informada sobre os benefícios e inconvenientes.

O ESSENCIAL EM RESUMO

Em seguida, encontrará um resumo dos pontos principais:

- Um cancro em estado inicial geralmente não manifesta sintomas.
- A deteção precoce acompanhada de um tratamento adequado permite curar com sucesso o cancro da mama.
- A partir dos 45 anos de idade, receberá, de dois em dois anos, um convite pessoal do Departamento de Saúde em concertação com a CNS - d'Gesondheetskeess, para realizar uma mamografia.
- Durante o exame de rastreio, são captadas 2 imagens de cada mama por profissionais especialmente formados.
- Cada mamografia é avaliada independentemente por pelo menos dois radiologistas.
- Alguns dias depois do rastreio, você e o seu médico receberão o resultado do exame por escrito.
- Imagens suspeitas resultam em exames adicionais.

Este folheto pretende ajudá-la a decidir se deseja ou não participar no programa de rastreio mamário.

Se tiver alguma dúvida ou pergunta adicional, a equipa do Centro de Coordenação ou o seu médico dar-lhe-ão mais informações (ver detalhes de contacto na página 2).

Endereços e informações adicionais

Este folheto informativo existe em várias línguas e está disponível para download gratuito no site www.sante.lu/mammo.

ISBN

978-2-49676-019-4