



PROGRAMME MAMMOGRAPHIE

*EU TENHO ENTRE 50-70 ANOS!
EU PARTICIPIO AO «PROGRAMME
MAMMOGRAPHIE».*

*O rastreio do cancro de mama
aumenta as
oportunidades de cura.*



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

Direction de la santé



PROGRAMME
MAMMOGRAPHIE

«Programme Mammographie»

3

Cancro da mama: O rastreio aumenta as hipóteses de cura

Convidamo-la a realizar, regularmente, o rastreio do cancro da mama: o que vai fazer? ... a decisão é sua!

De facto, existem vantagens mas também inconvenientes no rastreio: esta brochura serve para informá-la sobre este assunto. Reserve tempo para lê-la com atenção.

Se tiver dúvidas, não hesite em contactar o «Programme Mammographie».

Tel. :

247 85570

247 85536

247 85565

247 85563

Fax: 247 95563

mammographie@ms.etat.lu

2

O que é o cancro da mama?

Esta doença tem origem em certas células mamárias: elas multiplicam-se de forma anormal até formarem uma massa - ou um tumor maligno - que pode alastrar aos tecidos vizinhos. A partir deste tumor inicial, as células malignas podem propagar-se pelo corpo todo: falamos, nesse caso, de metástases, principalmente a nível dos ossos e do fígado. Algumas massas não são cancerosas. Designamo-las por «tumor benigno».

O QUE SE SENTE?

Os sintomas podem ser: um «caroço» palpável na mama, uma alteração da forma ou do tamanho da mama, um corrimento a nível dos mamilos, uma inflamação na mama.

Na maioria dos casos, porém, no estado inicial não há qualquer sintoma. Ora, as hipóteses de sobrevivência e de cura são significativamente mais elevadas quando o cancro da mama é detetado num estágio 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 curadas.

O QUE É QUE FAVORECE ESTE CANCRO? QUAIS SÃO OS NÚMEROS NO LUXEMBURGO?

Na maioria dos casos,
não se encontra uma causa bem definida.

Existem, não obstante, fatores que podem favorecer o cancro da mama.

Atualmente conhecem-se: a obesidade, o sedentarismo, o consumo de álcool, as terapias hormonais da menopausa.

5 a 10% dos cancros da mama são de origem genética: muitas mulheres (e homens) da mesma família irão, por isso, desenvolver um cancro da mama e/ou do ovário.

No Luxemburgo, o cancro da mama é o cancro feminino mais frequente e a principal causa de morte entre as mulheres de 50 a 70 anos.

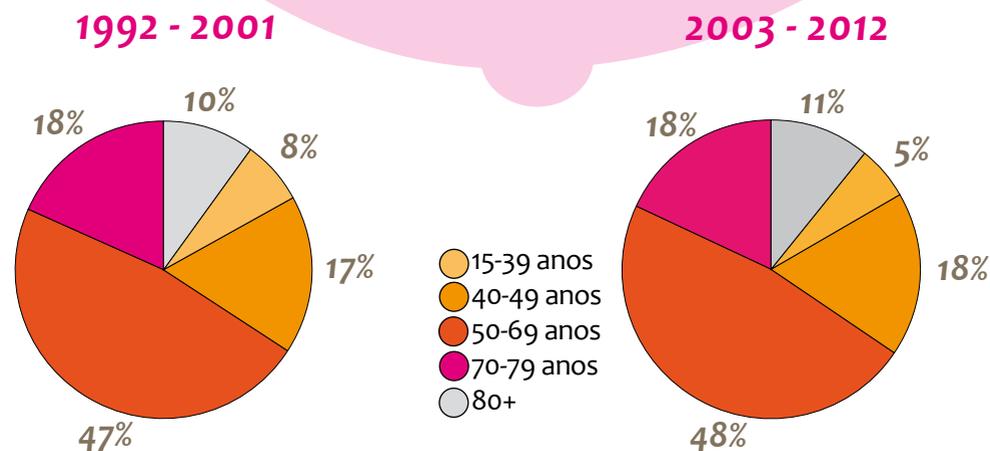
A cada ano, cerca de 400 mulheres são afetadas por este diagnóstico e mais de 80 morrem da doença. (Estatísticas das causas de morte, Direção-geral da Saúde)

Há 20 anos que a distribuição de cancros da mama por faixa etária se mantém estável.

A maioria dos cancros da mama afetam mulheres a partir dos 50 anos. Antes dos 50 anos, 7% dos cancros da mama afetam mulheres dos 15 aos 39 anos e 18% dos cancros da mama atingem mulheres com idades entre os 40 e os 49 anos.

4

Ilustração: Evolução da incidência do cancro da mama no Luxemburgo por faixa etária e num intervalo de dos períodos de 10 anos.



Referências: Registo Morfológico dos Tumores (RMT)

5

QUE SOBREVIVÊNCIA HÁ APÓS UM CANCRO DA MAMA?

Existem tratamentos eficazes para as mulheres afetadas pelo cancro da mama.

O prognóstico depende fortemente do estado da doença no momento em que é descoberta:

- ◆ 5 anos depois de um cancro da mama em estágio inicial, mais de 85% das mulheres estão vivas ;
- ◆ 5 anos depois de um cancro da mama em estágio avançado, 20 a 60% das mulheres ainda estão vivas.

É um dos motivos por que as autoridades de saúde organizam programas de rastreio, a fim de detetar os cancros no estágio mais precoce possível.

O que é um rastreio organizado?

Um **rastreio** visa detetar sinais de uma doença - neste caso, o cancro da mama - num estágio precoce, ou seja, sem esperar pelo surgimento de sintomas. O objetivo é tratar a doença num estágio inicial, para evitar tratamentos pesados e diminuir o número de pessoas que morrem das consequências desse cancro.

«**Organizado**» significa que cumpre regras de funcionamento rigorosas e aplicadas a um grande número de pessoas. Para o rastreio do cancro da mama, trata-se de propor uma mamografia a cada 2 anos, às mulheres dos 50 aos 70 anos, associada a um exame clínico anual.

O «Programme Mammographie»: de que se trata?

PORQUÊ?

No Luxemburgo, as mulheres com idades entre os 50 e os 70 anos, inscritas na CNS - d'Gesondheetskeess, e que residam no Luxemburgo, são convidadas, a cada 2 anos, a realizar uma mamografia de rastreio.

As voluntárias, protegidas pela CNS - d'Gesondheetskeess, têm o direito a participar no PM, desde que as mamografias sejam realizadas no Grão-Ducado do Luxemburgo. Na sequência de um simples pedido telefónico ao Centro de Coordenação (247 85536 - 247 85570), um convite pode ser enviado.

QUANDO?

A data de referência para o envio de um convite baseia-se no mês de nascimento, caso a mulher nunca tenha participado no PM; em seguida, a participante recebe um novo convite 23 meses após a data da última mamografia de rastreio.

O convite recebido é válido durante 2 anos.

O exame de rastreio não impede o surgimento de um cancro da mama. Para ser eficaz, é importante que seja repetido regularmente.

É OBRIGATÓRIO?

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

TEM CUSTOS?

No âmbito do Programa, a mamografia é gratuita.

Ao participar no «Programme Mammographie», tem a garantia de que:

- ◆ As suas mamografias serão examinadas pelo radiologista do serviço de radiologia concertado e, em seguida, revistas por um segundo radiologista do Ministério da Saúde («dupla leitura»).
- ◆ Se a opinião destes 2 radiologistas for divergente, é realizada uma terceira leitura durante uma discussão entre um dos primeiros leitores e um dos segundos leitores. Esta leitura é realizada dentro dos melhores prazos possíveis ; esse método permite descobrir uma anomalia que um dos radiologistas não tenha visto, mas também reduzir os exames complementares inúteis.
- ◆ Regularmente, um perito em física médica testa os aparelhos dos serviços concertados e verifica que o seu funcionamento estão em conformidade com as recomendações europeias.
- ◆ A qualidade das imagens é verificada de forma contínua por radiologistas especialmente formados.

8

Em que consiste uma mamografia?

A mamografia é um exame de imagiologia das mamas com raios x ; é, atualmente, o melhor método de deteção do cancro da mama. Uma mamografia de rastreio permite detetar lesões de pequena dimensão, não detetáveis através de palpação.

As imagens da mamografia fornecem imagens pormenorizadas da mama sob vários ângulos. De início, a mama é posicionada entre duas placas, de forma a comprimi-la e segurá-la. O procedimento pode causar um certo desconforto, durante alguns segundos. Mas isso é importante, pois permite obter imagens mais bem legíveis, minimizando a quantidade de radiação utilizada.

Se ainda não está 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.

Como se desenrola a sessão?

- ◆ A mamografia dura alguns minutos. Preveja, em todo o caso, 20 a 30 minutos no total.
- ◆ Durante esse intervalo de tempo, ficará pessoalmente a cargo de uma assistente técnica médica (ATM) especialmente formada, 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 pode-se sentir desconforto, mas não dura muito.
- ◆ Em caso de problema de mobilidade, a mamografia pode ser realizada em posição sentada.

9

Lista de serviços de radiologia concertados

NOME	LOCALIDADE	TELEFONE
CHL - Maternidade	Luxemburgo	4411-6424
Hrs-Site Kirchberg	Luxemburgo	2468-5696
Hrs-Site ZithaKlinik	Luxemburgo	2888-4599
CHdN	Ettelbruck	8166-8166
CHEM	Esch-sur-Alzette Nieder Korn	5711-79300

Qual é a diferença entre a mamografia de diagnóstico e a mamografia de rastreio?

◆ Mamografia de diagnóstico:

A mamografia de diagnóstico analisa a situação das mulheres que apresentam sintomas: em caso de anomalia palpada ou de uma queixa da paciente. O médico que a trata deve redigir uma prescrição para explicar a situação ao radiologista. Esta mamografia pode ser feita em qualquer idade, mas antes dos 35 anos não se deve realizar mamografias a não ser que sejam absolutamente necessárias: neste caso, é o radiologista que faz esse juízo.

◆ A mamografia de rastreio destina-se às mulheres que não apresentam sinais clínicos de cancro da mama. O Ministério da Saúde aplica as recomendações dos peritos europeus, que aconselham as mulheres a partir dos 50 anos a realizar, a cada dois anos, uma mamografia no âmbito do programa organizado ; o Programa Nacional luxemburguês responde a critérios de qualidade que dizem respeito aos aparelhos de mamografia, ao pessoal médico e aos médicos. Até aos 50 anos e depois dos 70, o rastreio é possível, por prescrição médica: o médico avalia a utilidade caso por caso.

Que processo se deve seguir?

◆ Ao receber o seu convite, marque sessão num dos centros de radiologia concertados com o Ministério da Saúde. Os serviços de radiologia concertados situam-se nos 5 estabelecimentos hospitalares

- ◆ Escolha da data: se ainda está menstruada, marque a sessão nos dias seguintes ao início do período, quando as suas mamas estarão menos sensíveis.
- ◆ **O convite é válido durante 2 anos.**
- ◆ Especifique bem no seu pedido de sessão que se trata de uma mamografia no âmbito do programa de rastreio.

No dia do exame:

- ◆ Leve o seu convite e o vale para a prestação do serviço.
- ◆ Use roupa fácil de despir.
- ◆ Não aplique desodorizante, pó-de-talco, loção para o corpo ou perfume nas mamas e nas axilas, para não comprometer a qualidade das imagens.
- ◆ Não leve joias na parte de cima do corpo (corrente, colar, etc.).
- ◆ Se já realizou uma mamografia no estrangeiro e possui imagens ou CD recente, é importante que as leve. O radiologista poderá comparar as duas mamografias e identificar mais depressa eventuais mudanças. Todas as imagens obtidas no Luxemburgo podem ser transferidas de um hospital para outro e não devem ser impressas.

Quando e como é comunicado o resultado do exame?

Uma mensagem é enviada, sempre, ao seu **médico cuidador** e a **si mesma**, alguns dias após o teste. Este intervalo é necessário para permitir que os 2 radiologistas examinem a sua mamografia.

Resultado normal:

- ◆ Significa que a mamografia não revela qualquer anomalia e que não é recomendado qualquer exame suplementar.
- ◆ Continua a ser aconselhável, porém, um exame clínico anual, durante uma consulta regular (a carta E20, para contra-assinar, deixou de se aplicar neste caso).
- ◆ Continuará a ser convidada, a cada dois anos, até aos 70 anos.

Resultado anormal:

- ◆ Significa que os radiologistas identificaram uma anomalia. É o caso de cerca de 5 % das mamografias realizadas.
- ◆ Neste caso, são necessários exames complementares para apurar qual é a anomalia. Trata-se, em geral, de imagens mamográficas complementares, de uma ecografia, de uma ressonância magnética ou de uma biopsia. Conclui-se, na maior parte dos casos, que é uma anomalia benigna, não cancerosa, mas convém sempre assegurar-se disso.
- ◆ O seu médico cuidador recebe, por carta registada no correio, o relatório global das leituras e uma recomendação relativa ao tipo de exames complementares a realizar. Neste caso, o seu médico explica-lhe o resultado, examina-a e prescreve-se os testes que considera mais apropriados. Esta consulta é gratuita, se contra-assinar a carta E20, enviada pelo seu médico.

12

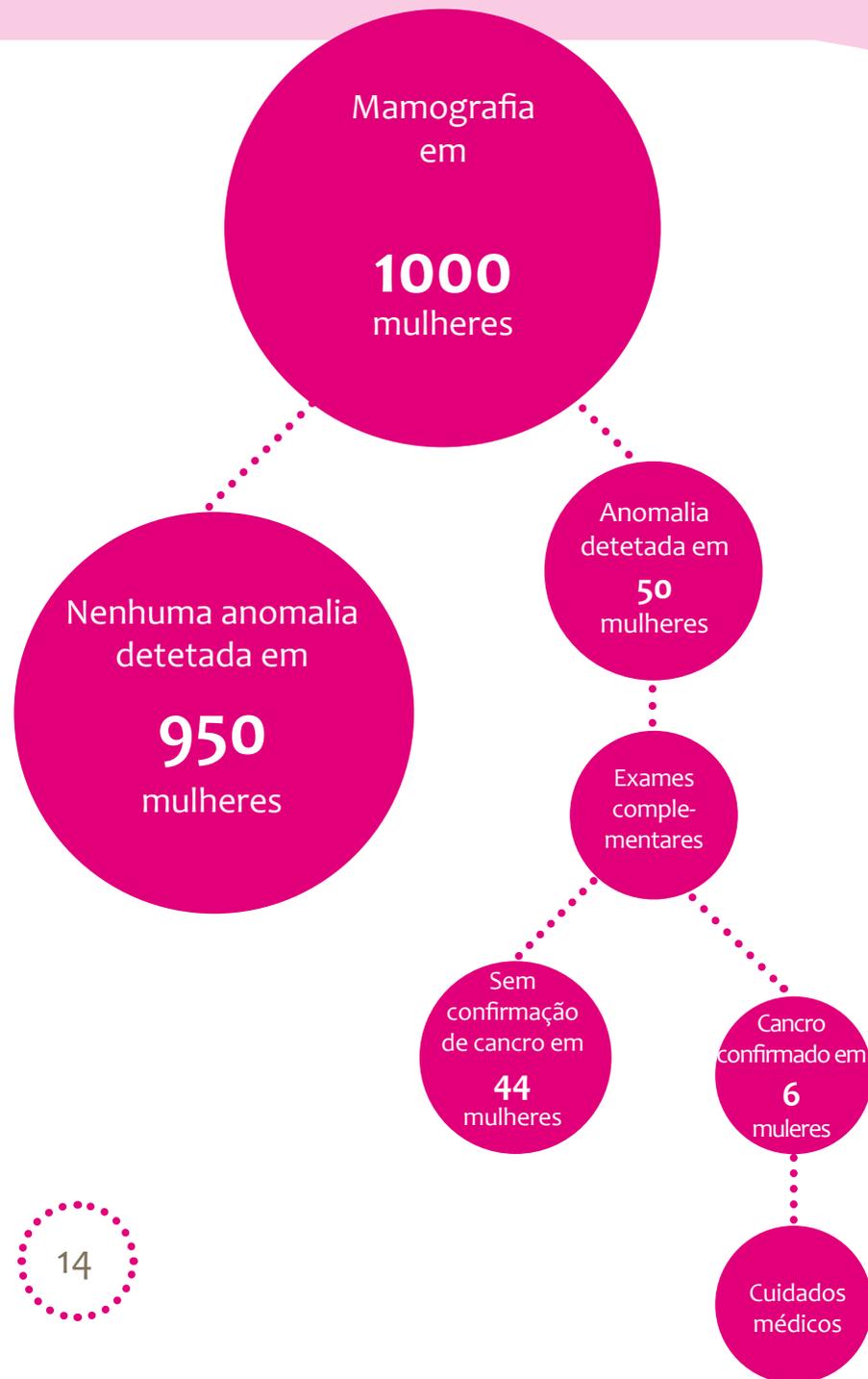
- ◆ Se, por fim, não for identificado nenhum cancro, continuará a ser convidada, a cada dois anos. Em caso de cancro, será imediatamente cuidada.

- ✓ Em caso de exame complementar, o médico e os radiologistas podem-lhe fazer chegar uma cópia dos resultados, a seu pedido. Também informam o centro de coordenação, enviando uma cópia dos resultados com as suas conclusões ao médico responsável.
- ✓ De facto, e para avaliar a qualidade do rastreio o médico responsável do «Programme Mammographie» deve ser posto ao corrente dos resultados dos exames complementares. Isto realiza-se em estrito cumprimento pelo sigilo profissional.

Em números:

- ◆ No Luxemburgo, 26 000 mulheres com idade entre os 50 e 70 anos são convidados anualmente; 18.000 mulheres participam ao rastreio organizado.
- ◆ Em cada 1000 mulheres rastreadas
 - 950 mulheres têm uma mamografia normal.
 - 50 mulheres têm uma mamografia anormal. Após os exames complementares, não foi identificado nenhum cancro em 44 mulheres ; 6 mulheres, pelo contrário, tiveram a confirmação de um cancro.
- ◆ Por fim: em cada 1000 mulheres rastreadas, 994 resultados serão normais. 6 cancros são detetados, a maioria num estágio inicial.

13



14

O que fazer se ...

... tiver reparado numa alteração a nível das suas mamas?

Não fique à espera do convite do seu programa de rastreio, dirija-se diretamente ao seu médico.

... já tiver tido um cancro da mama?

Poderá participar no «Programme Mammographie»; informe-se, porém, junto do seu médico para saber quais são os exames mais bem adaptados à sua situação.

... for portadora de prótese mamária?

Peça conselho ao seu médico, mas pode participar no «Programme Mammographie».

... tiver menos de 50 anos ou mais de 70 anos e este assunto a preocupar?

Aconselhamo-la a falar do assunto com o seu médico. Em certas circunstâncias, um rastreio pode ser aconselhável antes dos 50 ou depois dos 70 anos.

O que fazer além do programa de rastreio?

Certos cancros não são visíveis na mamografia ou podem progredir rapidamente: é importante, pois, permanecer atenta ao aspeto das suas mamas e consultar rapidamente um médico se notar alguma alteração.

15

As mudanças que devem levá-la à consulta:

Estes **sinais** devem ser assinalados ao seu médico, mas não significam necessariamente que tenha um **cancro**:

- ◆ nódulo, bola, espessura na mama ou a nível das axilas,
- ◆ anomalia na forma das mamas,
- ◆ retração da pele ou do mamilo,
- ◆ rubor, edema ou aspeto de casca de laranja,
- ◆ corrimento a nível do mamilo.

16

Vantagens do programa de rastreio

◆ **Deteção precoce:**

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

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

A deteção precoce do tumor permite, geralmente, iniciar um tratamento menos agressivo. Por exemplo, durante uma operação, é possível em muitos casos conservar a mama e, por vezes, evitar o recurso à quimioterapia. Isto permite reduzir os efeitos secundários e melhorar a qualidade de vida durante e depois da doença.

◆ **Contributo para a redução da mortalidade por cancro da mama:**

A deteção precoce e os avanços obtidos nos tratamentos contribuem para a redução da mortalidade ligada ao cancro da mama entre as mulheres da faixa etária em causa.

A cada ano, no Luxemburgo, cerca de 72 mulheres de mais de 50 anos morrem de cancro da mama. Uma mulher que, a partir dos 50 anos, participe a cada dois anos num programa de rastreio vê reduzir o seu risco de morrer de cancro da mama.

◆ **Medida tranquilizadora graças à qualidade controlada no âmbito de um programa:**

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

17

Inconvenientes e riscos

◆ **O diagnóstico e o tratamento de cancros pouco evolutivos**

Sabe-se que certos cancros evoluem tão lentamente que não têm consequências para a saúde da pessoa: nesse caso, a morte ocorre por outra causa e o rastreio de um cancro é pouco útil. Ora, no estado atual do conhecimento científico, **não é possível, para uma determinada pessoa, distinguir formalmente os cancros que vão evoluir - que são maioritários - dos que evoluirão pouco** ou que não terão consequências para a saúde da mulher afetada (cerca de 10% dos cancros detetados). Estes cancros não teriam sido descobertos a não ser pela mamografia: fala-se de «**sobrediagnóstico**».

Mas trata-se sempre em conjunto o total de cancros detetados, embora alguns não tivessem necessidade dos tratamentos administrados, ou de todos eles: fala-se, então, de «**sobretratamento**».

Numerosos trabalhos de investigação procuram identificar os cancros suscetíveis de serem pouco evolutivos, de forma a propor tratamentos mais adaptados a cada situação individual.

◆ **Resultado falso positivo ou falso alarme:**

Quando a mamografia revela anomalias, são necessárias investigações complementares para determinar a natureza daquelas. Na maioria dos casos, apura-se por fim que as alterações são benignas e que não há cancro da mama. Fala-se, então, de resultado falso positivo, o que pode ser muito angustiante e difícil de viver.

◆ **O surgimento de um cancro antes da data da mamografia seguinte: o cancro de intervalo**

Alguns cancros não são visíveis na mamografia, ou não foram detetados pelos radiologistas; outros podem progredir rapidamente após a mamografia de rastreio. É o que se chama um “cancro de intervalo”.

Encontrará, abaixo, um resumo dos pontos essenciais:

Estas situações são raras.

Em cada 1000 mulheres que participam no rastreio organizado, menos de duas desenvolverão um cancro entre duas mamografias. No entanto, repetir o exame mamográfico com maior frequência, por exemplo todos os anos, não é recomendável; seria expor as mulheres, com demasiada frequência, a doses de radiação. Além disso, e com base em numerosos estudos estatísticos, o ritmo das mamografias a cada 2 anos foi determinado para minimizar, ao mesmo tempo, o número de cancros de intervalo e a exposição das mulheres aos raios x.

-> **É por isso que recomendamos que cada mulher, bem como os médicos cuidadores, prestem atenção às mudanças clínicas que possam ocorrer, mesmo após uma mamografia normal.**

18

◆ **Radiação ligada à mamografia e risco de cancro**

As doses de raios x necessárias para uma mamografia são muito fracas, graças à utilização de aparelhos radiológicos de boa qualidade e aos controlos prescritos por lei. Após a menopausa, o risco de desenvolver um cancro da mama rádio-induzido na sequência de uma mamografia regular é praticamente nulo. Esse risco é mais elevado nas mulheres mais jovens.

O essencial, em suma

Cabe a cada mulher decidir se deseja participar ou não num rastreio depois de se ter informado devidamente sobre os benefícios e os inconvenientes.

Encontrará, abaixo, um resumo dos pontos essenciais:

- ◆ O cancro em estágio inicial não se manifesta, regra geral, por qualquer sintoma.
- ◆ A deteção precoce seguida de tratamento apropriado permite tratar o cancro da mama com êxito e aumentar as hipóteses de sobrevivência.
- ◆ A partir dos 50 anos, receberá, a cada dois anos, um convite para realizar uma mamografia, que lhe é dirigido pessoalmente pela CNS - d'Gesondheidskeess - em concertação com o «Programme Mammographie».
- ◆ 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.
- ◆ Receberá, tal como o seu médico, o resultado do exame, por escrito, passados alguns dias.
- ◆ As imagens suspeitas suscitarão investigações complementares.

19

Esta brochura destina-se a ajudá-la a decidir se deseja ou não participar num programa de rastreio. Se tiver outras questões, o pessoal do Centro de Coordenação do «Programme Mammographie» ou o seu médico cuidador dar-lhe-ão as mais amplas informações.

Moradas e informações complementares

Esta brochura informativa existe em várias línguas e pode ser descarregada gratuitamente no site www.sante.lu



www.msdesign.lu

ISBN: 978-99959-41-09-3
2016



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

Direction de la santé

