

Nome _____

Turma _____

N.º _____

2minutos.pt/episodios/25

Mamografia, um exame salva-vidas?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

A mamografia é o exame de rastreio do cancro da mama usado em Portugal há mais de 30 anos. Será que ainda se justifica fazê-la? Quais as vantagens de fazer a mamografia regularmente?

O cancro da mama ainda é uma doença temível para muitas mulheres: é o cancro mais frequente entre as mulheres portuguesas e o 2.º mais mortal. Felizmente, esta doença tem elevadas taxas de cura quando diagnosticada e tratada numa fase inicial do seu desenvolvimento.

Apesar de ser um exame muito simples - trata-se somente de uma radiografia à mama - a mamografia continua a ser o exame de eleição no diagnóstico do cancro da mama. É um exame que permite analisar em detalhe a estrutura interna da mama, e detetar cancros ou outras lesões de dimensões muito pequenas, em estadios iniciais, quando são mais facilmente tratáveis. Uma mulher que faça a mamografia com regularidade tem uma probabilidade muito maior de detetar um cancro na fase inicial, o que facilita o tratamento.



O cancro da mama tem elevadas taxas de cura quando diagnosticado e tratado numa fase inicial.

A implementação a nível nacional do rastreio organizado por mamografia contribuiu para a diminuição da mortalidade por cancro da mama e para a redução do recurso à cirurgia de remoção completa da mama, ou mastectomia total, que se tornou uma opção mais rara.

Todas as mulheres com idades entre 50 e 69 anos - que é quando o diagnóstico de cancro da mama é mais frequente - são convocadas gratuitamente de 2 em 2 anos para realizar uma mamografia, um exame médico simples, rápido e indolor.

Cerca de 5% dos cancros da mama podem ter uma origem hereditária. A proporção é pequena mas, para evitar riscos, as mulheres que têm vários familiares que tiveram cancro da mama, ou familiares que tiveram cancro da mama antes dos 40 anos, ou mesmo um caso de cancro num familiar masculino, devem iniciar a vigilância mais cedo já que têm um risco maior de desenvolver cancro da mama. Nestes casos, o médico poderá aconselhar exames de diagnóstico adicionais, como uma ecografia ou uma ressonância magnética.

Mas como os números de casos de cancro da mama ainda são muito elevados, é fundamental conhecer outras medidas, além do rastreio, que permitem reduzir o risco da doença:

- evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- evitar alimentos com grandes quantidades de açúcar e gorduras;
- realizar atividade física regularmente;
- evitar ter excesso de peso (em especial após a menopausa);
- quando possível, evitar o uso de tratamentos hormonais de substituição (a não ser com vigilância médica).

Questões*

1. O programa de rastreio de cancro da mama é para...

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> as mulheres com suspeita de cancro da mama. | <input type="radio"/> as mulheres entre os 50 e os 69 anos. |
| <input type="radio"/> os homens entre os 50 e os 69 anos. | <input type="radio"/> os homens com suspeita de cancro da mama. |

2. Qual das seguintes opções aumenta o risco de cancro da mama?

- | | |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> consumo de bebidas alcoólicas. | <input type="radio"/> atividade física regular. |
| <input type="radio"/> dieta rica em fibras. | <input type="radio"/> uso de sutiãs muito apertados. |

3. O rastreio do cancro mama deve ser feito...

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> todos os anos. | <input type="radio"/> de 2 em 2 anos. |
| <input type="radio"/> de 3 em 3 anos. | <input type="radio"/> de 4 em 4 anos. |

4. A mamografia permite detetar cancros ou outras lesões...

- | | |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> de dimensões muito pequenas. | <input type="radio"/> de dimensões muito grandes. |
| <input type="radio"/> ambas as opções anteriores. | <input type="radio"/> nenhuma das opções anteriores. |

5. Nas últimas décadas, a mortalidade por cancro da mama...

- | | |
|---------------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> diminuiu. | <input type="radio"/> aumentou. |
| <input type="radio"/> manteve-se constante. | <input type="radio"/> duplicou. |

6. Explica a importância de realizar o rastreio de cancro da mama.
