

Estudos mostram que o toque dos seios pela própria mulher não reduz mortes por câncer. O exame capaz de detectar tumores em estágios iniciais é a mamografia

Médicos condenam autoexame da mama

Ricardo Westin

NO BRASIL, POUCAS campanhas de saúde conseguiram ser tão eficazes quanto a protagonizada por Cássia Kiss no final dos anos 80. No vídeo, a atriz surge com os seios à mostra para ensinar às mulheres como se detecta o câncer de mama:

— Examinando os seus seios a cada 30 dias, você pode descobrir caroços, alterações no formato ou perda de líquido. Câncer da mama: a cura pode estar em suas mãos — ela diz.

A mensagem foi repetida e replicada de forma extraordinária. Os brasileiros até hoje, 25 anos depois, veem o autoexame como a melhor maneira de descobrir o tumor. No mês passado, uma das *hashtags* mais repetidas no Facebook e no Twitter foi #autoexame — em apoio ao Outubro Rosa, uma campanha mundial sobre a necessidade da detecção precoce do câncer de mama.

Apesar das boas intenções, os internautas estão equivocados. Confiar no autoexame é uma medida já ultrapassada. Valia para a época em que Cássia Kiss gravou o anúncio. Hoje, o que os médicos recomendam como métodos capazes de detectar precocemente o câncer são o exame físico (feito por um médico ou enfermeiro) e a mamografia (o raio X dos seios).

— A medicina avançou e, como se tivesse jogado um balde de água fria na nossa cara, revelou que o autoexame não traz benefícios — afirma o médico Ruffo de Freitas Júnior, diretor da Escola Brasileira de Mastologia (braço de ensino e pesquisa da Sociedade Brasileira de Mastologia).

Confiar no autoexame e ignorar a mamografia não é apenas uma medida ultrapassada. É também perigosa. Enquanto a mamografia acusa nódulos ainda minúsculos, a partir de 4 milímetros de diâmetro, o autoexame só detecta caroços já grandes, com mais de 1,5 centímetro. O risco é o de o tumor ser descoberto quando está em estágio avançado e as chances de cura são menores.

Freitas Júnior aponta outro problema do autoexame:

— É como se o médico delegasse à mulher a imensa responsabilidade de detectar uma doença que pode matá-la. O autoexame a deixa extremamente ansiosa.

O autoexame começou a ser ensinado às mulheres por médicos americanos nos anos 50, época em que o mamógrafo não existia (surgiria na década seguinte) e boa parte das



Médica analisa imagem de seio: mamografia é capaz de apontar tumores ainda pequenos, o que eleva as chances de cura



Nos anos 80, Cássia Kiss ensina o autoexame: "A cura pode estar em suas mãos"

pacientes chegava aos serviços de saúde com tumores grandes e inoperáveis. Dos EUA, o autoexame ganhou o mundo.

Pesquisas

A conduta mudou no final dos anos 90. O divisor de águas foram duas pesquisas realizadas separadamente, uma na China e a outra na Rússia. Os cientistas acompanharam, ao todo, 390 mil mulheres. Metade havia sido instruída a fazer o autoexame com regularidade; metade não havia recebido orientação. Ao cabo de uma década, para surpresa dos pesquisadores, os dois grupos tiveram o mesmo índice de mortalidade. O autoexame se mostrou incapaz de evitar as mortes.

O médico sanitário e epidemiologista Arn Migowski, do

Instituto Nacional de Câncer (Inca), esclarece que, apesar de todos os problemas, o autoexame não está proibido de todo: — As mulheres podem e devem conhecer o próprio corpo. Assim, elas percebem quais alterações da mama são naturais, como as provocadas pelo ciclo menstrual, e quais não são naturais e podem indicar algum problema que precisa ser avaliado pelo médico.

A maior incidência do câncer de mama se dá na faixa que vai dos 50 aos 69 anos.

Na rede pública, a recomendação é que as mulheres se submetam ao exame físico das mamas anualmente a partir dos 40 anos. A mamografia, de dois em dois anos, começa aos 50.

Na rede privada, adota-se outro protocolo. Elas costumam

passar pelo exame físico e pela mamografia de ano em ano a partir dos 40 anos. O raio X dos seios não é indicado antes dessa idade.

De todos os cânceres, o de mama é o que mais mata mulheres. Pelas estatísticas oficiais, 12.700 brasileiras morreram por causa da doença em 2010.

Para a médica mastologista Angela Trinconi, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp), falta hoje uma campanha pela mamografia tão forte quanto foi aquela de Cássia Kiss pelo autoexame. Ela, porém, ressalva que essa medida sozinha não reduziria as mortes porque a rede pública ainda tem limitações que atrasam a detecção e o tratamento:

— A mulher que sente um nódulo na mama percorre um caminho demorado: dois meses para marcar a consulta no posto de saúde, dois meses para agendar a mamografia, dois meses para receber o resultado, dois meses para marcar o retorno ao posto e mais dois meses para se consultar com o médico especialista em mama. É quase um ano, tempo demais para quem tem câncer. E me refiro ao que, em geral, ocorre no estado de São Paulo,

O câncer

■ ESTATÍSTICAS

O câncer de mama é o segundo mais frequente entre as mulheres, depois do câncer de pele. No ano passado, foram registrados 52.700 novos casos no Brasil. É o câncer que mais mata brasileiras. Em 2010, a doença fez 12.700 vítimas.

■ SINTOMAS

Podem ser sinais de câncer caroço endurecido no seio, secreção saindo espontaneamente do peito (em especial se contiver sangue), alteração no formato do bico do seio, retração na pele da mama e nódulo embaixo do braço.

■ PREVENÇÃO

Para reduzir o risco de ter a doença, a mulher deve alimentar-se bem, praticar atividade física, manter-se no peso correto, não fumar e não abusar do álcool. A amamentação também ajuda a proteger a mulher do câncer de mama.

■ DETECÇÃO PRECOCE

O câncer é detectado pela mamografia e pelo exame clínico feito pelo médico. A mulher deve ir ao especialista anualmente a partir dos 40 anos. Quem tem na família casos de câncer de mama ou de ovário deve consultar-se a partir dos 35.

■ TRATAMENTO

A mulher com câncer de mama precisa se submeter a quimioterapia, hormonoterapia, radioterapia e (ou) cirurgia. Quanto mais cedo a doença é descoberta, maiores são as chances de cura. Sendo tratada tardiamente, pode levar à morte.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer

Projeto do Senado criou o Dia Nacional da Mamografia

Entre os temas de saúde pública, o câncer é um dos mais recorrentes no Senado.

Em março, os senadores aprovaram um projeto de lei que beneficia as mulheres que, para se livrarem do tumor em estágio avançado, precisam ter toda a mama extirpada. A proposta, que virou lei no mês seguinte (Lei 12.802), obriga os hospitais públicos a fazer a reconstrução imediatamente após a retirada do seio, na mesma cirurgia. Isso impede que adiem a operação reparadora por tempo demais.

Recém-aprovado pelo Senado e agora à espera da sanção da presidente Dilma Rousseff, um projeto da senadora Ana Amélia (PP-RS) inclui os remédios orais contra o câncer na cobertura obrigatória dos planos de saúde (PLS 352/2011). Esses medicamentos, indicados para diversos tipos de tumor, inclusive o de mama, são utilizados pelo paciente em casa.

Hoje, os planos só pagam as drogas endovenosas, que são administradas nos hospitais.

Desde 2008, o 5 de fevereiro é o Dia Nacional da Mamografia. A criação da data (Lei 11.695) resulta de um projeto da senadora Lúcia Vânia (PSDB-GO). O objetivo é anualmente lembrar as mulheres que a mamografia, capaz de detectar o tumor de mama precocemente, deve tornar-se um exame de rotina.

No mês passado, os prédios do Senado e da Câmara se iluminaram de cor-de-rosa todas as noites, como parte do Outubro Rosa, uma campanha internacional pela detecção precoce do câncer de mama. Neste mês, a luz é azul. O objetivo é chamar a atenção dos homens para o câncer de próstata, dentro da campanha Novembro Azul. O **Jornal do Senado** publicará uma reportagem sobre essa doença no *Especial Cidadania* da próxima terça-feira.

Saiba mais

Rádio Senado ouve médicos sobre as falhas do autoexame
<http://bit.ly/FalhasAutoexame>

Cássia Kiss mostra como se faz o autoexame, em vídeo dos anos 80
<http://bit.ly/VideoAutoexame>

Artigo médico faz comparação entre autoexame e mamografia
<http://bit.ly/ComparacaoAutoexame>

Cartilha do Inca explica o que é o câncer de mama
<http://bit.ly/CartilhaCancerMama>

Veja esta e outras edições do *Especial Cidadania* em www.senado.leg.br/especialcidadania