

Paraná Rosa: Secretaria esclarece mitos e mostra verdades sobre prevenção do câncer de mama

22/10/2025

Saúde

Durante o Outubro Rosa, a Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) promove e apoia diversas ações voltadas à orientação da população feminina, como a realização de exames preventivos, entre eles a mamografia. A campanha Paraná Rosa é um convite à reflexão sobre o autocuidado e a saúde integral da mulher.

Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), a incidência de casos de câncer no Paraná para o triênio 2023 - 2025 é de 236,74 casos a cada 100 mil habitantes, destacando-se câncer de mama feminina, próstata, cólon e reto.

O câncer de mama é uma das principais causas de mortalidade por neoplasias em mulheres, responsável por 16,05% dos óbitos entre 2019 e 2023, seguido pelas neoplasias malignas de brônquios e pulmões (11,83%) e de colo do útero (4,92%).

MAMOGRAFIA – O rastreamento do câncer de mama é realizado por meio da mamografia, indicada para mulheres de 50 a 74 anos, a cada dois anos, enquanto a mamografia diagnóstica é feita em qualquer idade, conforme indicação médica. No Estado, há 190 mamógrafos cadastrados, com maior concentração na Macrorregião Leste (33,16%).

Em 2023, foram registrados 310.885 exames de rastreamento e 25.996 exames diagnósticos. Ressalta-se que o levantamento por prestadores municipais e consórcios intermunicipais não é totalmente reportado aos sistemas oficiais, o que pode subestimar a cobertura real.

Para combater a desinformação que ainda circula sobre o tema, a Sesa preparou um conteúdo especial com mitos e verdades sobre o câncer de mama e a mamografia.

- [Exames preventivos e de rotina: Saúde da mulher exige atenção contínua em várias fases da vida](#)

- [Carreta Saúde da Mulher reduz demanda de exames e consultas em Primeiro de Maio e região](#)

MITO OU VERDADE

- **A radiação do exame de mamografia é perigosa para a saúde.**

□ Mito: A quantidade de radiação utilizada em uma mamografia é muito baixa e o risco de que essa exposição cause câncer a longo prazo é considerado extremamente baixo. A dose média de uma mamografia digital corresponderia a um risco teórico de cerca de 1,3 caso de câncer a cada 100 mil mulheres expostas aos 40 anos — esse risco é ainda menor em idades mais avançadas, chegando a menos de 1 caso por milhão aos 80 anos. Estudos e órgãos de referência indicam que os benefícios da mamografia superam amplamente os riscos, já que a detecção precoce do câncer de mama salva centenas de vidas.

- **O rastreamento do câncer de mama com mamografia pode contribuir com a redução da mortalidade.**

□ Verdade: O principal ganho do rastreamento está na detecção precoce, que aumenta as chances de tratamento eficaz e pode resultar em vidas estendidas, especialmente quando é realizado dentro de programas organizados e na faixa etária recomendada. O rastreamento periódico com mamografia reduz a mortalidade específica por câncer de mama em cerca de 15% a 25% entre as mulheres que participam do rastreamento regular. A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda exames considerando que os benefícios superam os riscos. Esses riscos incluem resultados falsos positivos, biópsias desnecessárias, sobrediagnóstico (quando são detectados tumores que não evoluíram clinicamente) e ansiedade associada ao exame.

- **A mamografia é sempre muito dolorosa?**

□ Mito: Durante o exame, o posicionamento da mulher e a compressão da mama são realmente necessários, pois ajudam a diminuir o movimento da mama, evitando que as imagens fiquem borradas; espalham os tecidos da mama para reduzir sobreposição e aumentar o contraste; permitem que o feixe de raios-X penetre com mais uniformidade, o que favorece a qualidade diagnóstica (menor artefato); e permitem usar doses menores de radiação. Estudos mostram que apenas cerca de 12% das mulheres classificam a sensação como intensa ou intolerável, mas essa sensação dura apenas alguns segundos e tende a

desaparecer logo após o exame.

Algumas recomendações práticas podem atenuar o desconforto:

- Agendar o exame em fase menos sensível do ciclo menstrual.
- Comunicar ao técnico de radiologia eventual dor ou desconforto.
- Técnicas de relaxamento ou instruções prévias para reduzir ansiedade podem ajudar a diminuir a dor percebida.
- Em alguns serviços, é permitido que a mulher tenha algum controle sobre a compressão.

• **A mamografia pode ser feita com prótese de silicone?**

☐ Verdade: Sim, é possível fazer mamografia com silicone e o Ministério da Saúde garante esse direito pelo SUS. A prótese não impede o exame, mas é fundamental informar ao técnico para que a Técnica de Eklund, uma manobra específica, seja usada, deslocando o implante para uma melhor visualização do tecido mamário.

• **Os serviços de saúde devem priorizar mulheres com sinais suspeitos de câncer de mama.**

☐ Verdade: As consultas de investigação diagnóstica devem priorizar casos suspeitos, garantindo atendimento rápido sem necessidade de agendamento prévio. É fundamental que os serviços de diagnóstico mamário tenham autonomia para completar toda investigação sem precisar retornar à atenção primária a cada exame, assegurando diagnóstico precoce e melhor prognóstico.

• **Nódulos ou mudanças nas mamas podem ser sinais de alerta?**

☐ Verdade: Sinais de alerta incluem nódulos persistentes, endurecidos ou em crescimento, secreção papilar unilateral, lesões na pele, aumento da mama com edema, retração da pele ou mudança no formato do mamilo. Cerca de 90% dos casos iniciais se apresentam como nódulo mamário e a associação com outros sinais aumenta a probabilidade de diagnóstico de câncer. Mesmo alterações benignas, como mastalgia, devem ser acompanhadas. Homens também podem apresentar tumoração palpável unilateral e devem procurar avaliação médica.

• **É possível reduzir o risco de desenvolver câncer de mama?**

☐ Verdade: Embora não seja possível eliminar completamente o risco de câncer de mama, é amplamente reconhecido que adotar hábitos saudáveis pode reduzir

significativamente a probabilidade de desenvolvimento da doença. O INCA e outras

entidades de saúde pública destacam diversas estratégias baseadas em evidências científicas para a prevenção primária do câncer de mama. Algumas delas são a prática regular de atividade física, a amamentação (estudos indicam que o risco de desenvolver a doença diminui de 4,3% a 6% a cada 12 meses de duração da amamentação) e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.