



JUAREZ ANTÔNIO DE SOUZA | Mastologista

# CÂNCER DE MAMA: PREVINA-SE

Maus hábitos alimentares e de vida são fatores de risco para o desenvolvimento da doença

O câncer de mama ocupa hoje lugar de destaque na literatura médica por apresentar incidência crescente e elevada taxa de mortalidade entre mulheres brasileiras. De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), no Brasil, estima-se a incidência anual de 49.000 casos novos, sendo que, em torno de 60% são diagnosticados em estágios avançados, apresentando uma curva de mortalidade que se mantém numa inclinação ascendente.

Apesar de ser um tumor maligno, é uma doença curável se descoberta a tempo, o que nem sempre é possível, pois o medo do diagnóstico é grande, levando algumas mulheres a perder um tempo precioso. Os principais fatores que contribuem para o diagnóstico tardio são: pobreza de sinais e sintomas do câncer em sua fase inicial, enfatizando-se a ausência de dor local; ausência de autoexame e mamografia de rotina, apesar das constantes campanhas e orientação médicas; medo da mutilação acarretada pela mastectomia; desconhecimento das reais possibilidades de cura e do tratamento conservador; falta de acesso ou tempo prolongado de espera nas instituições públicas de saúde especializadas no tratamento do câncer; dificuldade de se implementar programas voltados para o diagnóstico precoce.

## FATORES DE RISCO

Vários fatores de risco têm sido associados ao câncer de mama, entre eles incluem-se antecedentes familiares, fatores genéticos, mutações genéticas, nuliparidade (ausência de gestações), gestação tardia, idade avançada, menarca precoce, menopausa tardia, uso de anticoncepcionais orais, terapia de reposição hormonal, alcoolismo, radiação ionizante, obesidade, dieta rica em gordura e alterações proliferativas da mama.

Na pós-menopausa, o aumento do índice de massa corpórea contribui significativamente para o aumento do risco para câncer de mama. Estudos mostram que uma primeira gravidez a termo após os 30 anos de idade aumenta o risco para câncer de mama em 2,29. Já com a obesidade na pós-menopausa o risco se eleva para 1,65. O uso abusivo do álcool, com três doses ou mais por dia, eleva o risco para 1,38 e a terapia hormonal, por mais de 10 anos, tem um risco estimado de 1,35.

Portanto, faça dieta com baixa caloria, exercícios físicos, mantenha o peso ideal, não fume e evite bebidas alcoólicas.

## SINAIS E SINTOMAS

O sinal mais comum da doença é o aparecimento de um nódulo ou “caroço”, sobretudo quando não desaparece durante o ciclo menstrual e não muda de local quando apalpado. É bom lembrar que a maioria dos nódulos que aparece na região mamária é benigno, como por exemplo os cistos e os fibroadenomas, contudo só o médico poderá identificá-los e orientar adequadamente.

A grande preocupação, portanto, é com os tumores malignos, que se desenvolvem sem provocar dor, por isso devem ser diagnosticados o mais precocemente possível a fim de possibilitar um tratamento curativo.

Outros sinais que devem ser pesquisados são: edema (inchaço), retração da pele (covinha), pele em “casca de laranja”, eritema (vermelhidão), alteração da aréola, ulceração, sangramento ou desvio do mamilo.

Embora o câncer de mama no início não apresente dor, qualquer sensibilidade dolorosa fora do período pré-menstrual deve ser relatada ao médico.

## DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do câncer de mama pode ser clínico ou radiológico. O diagnóstico precoce dessa neoplasia é a única forma de diminuir as taxas de morbidade e de mortalidade. O exame clínico das mamas, se realizado por profissionais experientes, pode detectar tumor a partir de um centímetro de diâmetro. Nesse exame devem ser realizadas a inspeção estática e dinâmica, a palpação das axilas e a palpação da mama com a paciente em deitada de costas. A mamografia é utilizada no rastreamento (diagnóstico precoce) do câncer de mama e tem resultado em um aumento do número de pacientes que apresentam lesões mastológicas impalpáveis que, para melhor orientação terapêutica, necessitam de estudo histopatológico. O BI-RADS padronizou a nomenclatura de laudos, que devem possuir conclusão diagnóstica e propor conduta, ressaltando que a mamografia deve ser sempre precedida pelo exame físico e comparada com exames mamográficos anteriores e com a ultrassonografia.

Previna-se, se você tem mais de 40 anos, consulte seu médico especialista e faça mamografia uma vez por ano.