

Chances de tratamento e cura aumentam quando a doença é detectada no início



iStock.com

Mais de 66 mil mulheres brasileiras devem ser diagnosticadas com câncer de mama este ano, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o que faz dele o segundo tipo mais comum, atrás apenas do câncer de pele.

O tratamento pode variar de acordo com o grau de agressividade e das características do tumor, como tamanho e estágio, mas uma coisa é certa: quanto mais cedo for detectado, maiores serão as chances de tratamento e cura.

A campanha do Outubro Rosa foi criada para alertar as mulheres, e a sociedade em geral, de que prevenção e um diagnóstico precoce são o melhor remédio contra o câncer mama.

Medidas preventivas

O câncer ocorre quando uma célula sofre danos genéticos, perde o controle e passa a se multiplicar rapidamente. No caso específico do câncer de mama, são considerados fatores de risco histórico familiar, excesso de peso, consumo de bebidas alcoólicas e sedentarismo.

A mastologista Ana Carla Holanda destaca a importância de medidas preventivas para evitar a doença. A orientação geral é que todas as mulheres realizem mamografias de rastreamento a partir dos 40 anos, mesmo que sejam assintomáticas e não tenham história familiar de câncer de mama. Mas se esse for seu caso, os exames precisam começar bem mais cedo.

“Existem casos em que as pacientes são portadoras de mutações genéticas e precisam iniciar o acompanhamento especializado já aos 25 anos de idade. Se houver dúvidas sobre o histórico pessoal e/ou familiar, sempre é bom consultar com um profissional o quanto antes para melhores orientações”, explica a mastologista.

A mamografia é o melhor exame para detectar o tumor no estágio inicial e o mais recomendado, já que pode identificar alterações iniciais que ainda não consistem em nódulos ou tumores, imperceptíveis à paciente e ao exame clínico.

“Existem outros exames, como a ultrassonografia e a ressonância magnética de mamas. Mas eles complementam e não substituem a mamografia, que é o único que demonstrou, cientificamente, uma redução nas taxas de mortalidade”, afirma Ana Carla.

E o autoexame?

Durante muitos anos, o autoexame foi recomendado por especialistas como a primeira forma de prevenção. Hoje é considerado um aliado importante.

“Gosto de orientar o autoexame não com o objetivo de procurar alguma alteração e sim para que as minhas pacientes conheçam suas mamas, suas particularidades ao longo do ciclo menstrual, suas diferenças ao longo da vida. Assim, se surgir qualquer modificação que cause dúvida, ela possa notar rapidamente e procurar ajuda especializada”, orienta a mastologista.

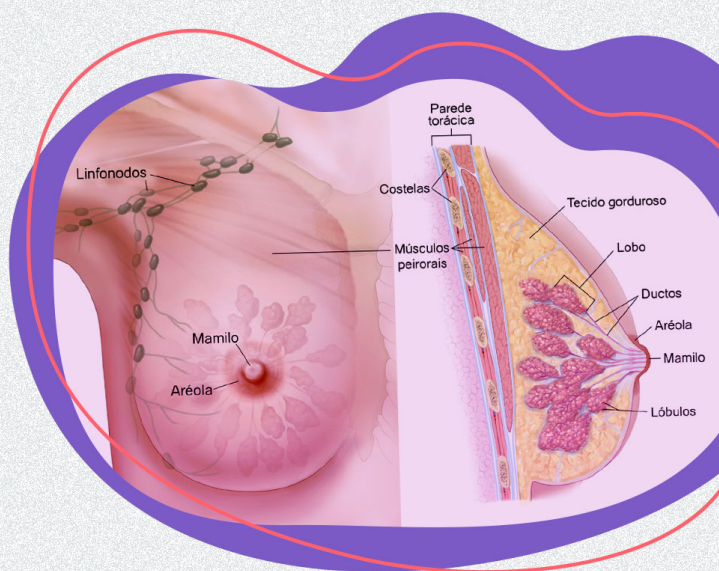
Sinais de alerta

O câncer de mama pode ser assintomático, ou seja, sem qualquer alteração visível nas mamas. Mas é importante estar atenta a alguns sinais de alerta.

A mama

pode adoecer. Entre as doenças que atingem essa glândula, a que mais preocupa é o câncer.

Hoje o câncer de mama pode ser diagnosticado precocemente e dispõe de tratamento e possibilidade de cura.



O principal sintoma da doença é o **nódulo endurecido, fixo e geralmente indolor**. Ele está presente em mais de 90% dos casos.

Outros sinais e sintomas suspeitos são:

- Alterações no bico do peito (mamilo).
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço.
- Saída espontânea de líquido de um dos mamilos.
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.



Reduza os riscos

Algumas medidas ajudam a prevenir a incidência do câncer de mama. Segundo estudo de 2009 do INCA, 28% dos casos podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis.

“Pesquisas recentes sugerem que uma dieta com baixo teor de gordura e com adequada ingestão de frutas e fibras podem reduzir o risco de câncer de mama. A prática de exercícios físicos regulares também ajuda a evitar a doença”, observa Ana Carla.

Fatores de Risco e de Proteção

Não há uma única causa. Diversos fatores estão relacionados ao câncer de mama.

O risco de desenvolver a doença aumenta com a idade, especialmente a partir dos 50 anos.

Manter o peso corporal adequado, praticar atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas ajudam a reduzir o risco de câncer de mama. O ato de amamentar também é um fator protetor.

Fatores Hormonais / História Reprodutiva:

- Primeira menstruação (menarca) antes de 12 anos.
- Menopausa após os 55 anos.
- Nunca ter gerado filhos.
- Primeira gravidez após os 30 anos.
- Uso de contraceptivos orais (estrogênio-progesterona)
- Uso de terapia de reposição hormonal

Fatores ambientais / Comportamentais:

- Exposição a radiações ionizantes, como as utilizadas na radioterapia e em exames de imagem (raios X, tomografia computadorizada e mamografia).
- Sobrepeso e obesidade.
- Consumo de bebidas alcoólicas.
- Inatividade física.

O câncer hereditário, relacionado a uma mutação genética específica (especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2), representa apenas 5 a 10% dos casos

Situações que podem indicar risco de câncer de mama hereditário são:

- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos.
- História familiar de câncer de ovário.
- História familiar de câncer de mama em homens, cuja ocorrência é de apenas 1% de todos os casos da doença.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher terá necessariamente a doença.



Reciclando as ideias
sobre alimentação e câncer,
Folder INCA.

Fonte: [Funcef](https://www.funcef.org.br/), em 27.10.2022.