



PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama, assim como outras neoplasias malignas, resulta de uma proliferação incontrolável de células anormais, que surgem em função de alterações genéticas, sejam elas hereditárias ou adquiridas por exposição a fatores ambientais ou fisiológicos. Tais alterações genéticas podem provocar mudanças no crescimento celular ou na morte celular programada, levando ao surgimento do tumor (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

Conforme o Instituto Nacional do Câncer (2018) no Brasil, em 2016, foi esperado 57.960 casos novos de câncer de mama. Tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma, o câncer de mama responde por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Especificamente no Brasil, esse percentual é um pouco mais elevado e chega a 28,1%.

O câncer de mama possui múltiplos fatores de risco para seu desenvolvimento, no entanto a idade constitui o mais importante fator de risco. Cerca de 70 a 80% dos casos de tumores de mama são diagnosticados a partir dos 50 anos. Já o câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença. Conheça outros fatores de risco para a doença:

Fatores ambientais e comportamentais:

- Obesidade e sobrepeso após a menopausa;
- Sedentarismo;
- Consumo de bebida alcoólica;
- Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X).

Fatores da história reprodutiva e hormonal:

- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 30 anos;

- Não ter amamentado;
- Menopausa após os 55 anos;
- Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona);
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos.

Fatores genéticos e hereditários*:

- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/ hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama.

Os homens também podem desenvolver câncer de mama, porém representam uma parcela de 1% dos casos de tumores de mama.

FIQUE SABENDO: A presença de um ou mais destes fatores de risco não significa que a mulher terá câncer de mama.

Na maioria das vezes a própria mulher é a primeira pessoa a identificar alguma alteração na mama. Por isso, é importante que as mulheres conheçam seu corpo, suas mamas e façam autoexames regularmente sem a necessidade de padronização de técnicas, mas apenas se toquem; examinem e conheçam. Veja abaixo algum dos principais sinais e sintomas do câncer de mama:

- Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.



ATENÇÃO: Na presença de alterações persistentes procure um serviço de saúde para avaliação diagnóstica.

O diagnóstico precoce do câncer de mama é especialmente importante, pois possibilita o uso de terapias mais efetivas e menos invasivas, aumentando assim as chances de cura. Para isso, é necessário que as mulheres, independentemente de faixa etária conheçam suas mamas e fiquem atentas aos sinais de anormalidade.

O Ministério da Saúde preconiza que:

- **Mulheres de 50 a 69 anos** façam uma **mamografia de rastreamento** (quando não há sinais nem sintomas) **a cada dois anos**. Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes do surgimento dos sintomas;
- Mulheres com risco elevado para câncer de mama devem conversar com seu médico para avaliação do risco para decidir a conduta a ser adotada;
- A **mamografia diagnóstica**, assim como outros exames complementares com finalidade de **investigação de lesões suspeitas da mama**, pode ser solicitada em **qualquer idade**, a critério médico;
- Ainda assim, a mamografia diagnóstica geralmente não é solicitada em mulheres jovens, pois nessa idade as mamas são mais densas, e o exame apresenta muitos resultados incorretos, nestes casos o mais indicado é a ultrassonografia de mama.

ATENÇÃO: O exame de mamografia não dispensa o exame clínico das mamas realizado por profissional de saúde.

Como estratégias de prevenção é importante que a mulher adote hábitos de vida saudáveis: prática de atividade física, alimentação saudável, manutenção de peso adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e exercer a atividade de amamentação.



Referências Bibliográficas:

Instituto Nacional do Câncer. **OUTUBRO ROSA 2018**. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/outubro-rosa/outubro-rosa.asp>.

Ministério da Saúde. **CADERNO DE ATENÇÃO BÁSICA: CONTROLE DOS CÂNCERES DO COLO DE ÚTERO E MAMA**. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/control_canceres_colo_uter_2013.pdf.