

## **Prevenção de Câncer de Mama**

**\* Por Donato Lauria Neto, médico da Unidade de Saúde do TCM, especialista em mastologia e tocoginecologia**

É oportuno esse informe sobre prevenção de câncer de mama nesse mês de Outubro Rosa.

No Brasil, são mais de 52 mil novos casos a cada ano. Anualmente, mais de 12 mil mulheres morrem em decorrência da doença, o que representa 2,5% das mortes femininas no Brasil. As mulheres estão morrendo por falta de informação, pois quando diagnosticadas precocemente, através do exame de mamografia, as chances de cura para esse tipo de câncer aumentam, podendo chegar a 95%, segundo o presidente da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), Dr. Carlos Alberto Ruiz. Quanto mais cedo ocorrer o diagnóstico, maiores são as chances de cura. O exame mais seguro e barato para diagnóstico é a mamografia.

A mamografia pode salvar vidas. Um estudo canadense, publicado no jornal *Oxford University Press*, revelou uma redução na mortalidade de 40% nas mulheres que fizeram mamografia. Para efetivar o atendimento e prevenir o câncer de mama as mulheres precisam desfazer mitos em torno da realização da mamografia, como o medo de encarar um possível diagnóstico, a falsa ideia de que o exame é doloroso e até questões culturais, como vergonha do médico ou ciúmes do marido. Outro mito é que a compressão do tecido mamário pode causar a disseminação do câncer pelo corpo, porém, não existem estudos clínicos ou laboratoriais que comprovem isso. Outra falsa questão é sobre o risco do surgimento do câncer de mama a partir da exposição anual à radiação, mas os estudos já comprovaram ser desprezível esse impacto.

### **Fatores de Risco de câncer de mama e controle**

Indivíduos obesos apresentam de 1,5 a 3,5 vezes mais chances de desenvolver o câncer de mama, uma vez que a gordura causa alterações do metabolismo que favorecem o surgimento de neoplasias. Por isso, é importante a adoção de hábitos saudáveis como dietas equilibradas e prática de exercícios aeróbicos regularmente.

Além disso, o consumo de álcool e tabagismo também favorecem neoplasias como o câncer de mama.

## Recomendações

A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) recomenda que a partir dos 40 anos a mamografia seja realizada anualmente. Além da realização do autoexame mensal e visita regular ao mastologista para exames clínicos.

**FAÇA O AUTOEXAME DA MAMA.**

8 dias depois da menstruação. Se não menstrua escolha um dia no mês



1 Diante do espelho  
Verifique se há alterações na mama

2 Palpe toda a mama

3 Verifique se há saída de líquido na mama

4 Verifique se há presença de caroços nas axilas

**Sinais e sintomas a serem comunicados ao médico**

- Dor
- Palpação de caroço
- Saída de líquido
- Alteração na pele
- Palpação de nódulos axilares (ingua)

Fonte imagem: <http://medimagem.net>

Referência: Sociedade Brasileira de Mastologia: [www.sbmastologia.com.br/](http://www.sbmastologia.com.br/)