

# DICAS DE SAÚDE

Edição 30 - 21/10/2021

Enfrentamento  
ao Covid-19

## OUTUBRO ROSA

Por **Eliei de Souza** -  
Cirurgião mastologista do Huol

## PANORAMA GERAL

Com exceção do câncer de pele não melanoma, a **neoplasia maligna da mama é o câncer mais incidente e o que mais mata mulheres no mundo**. Porém, se descoberto precocemente<sup>1</sup>, permite grandes chances de cura, se tratado adequadamente.

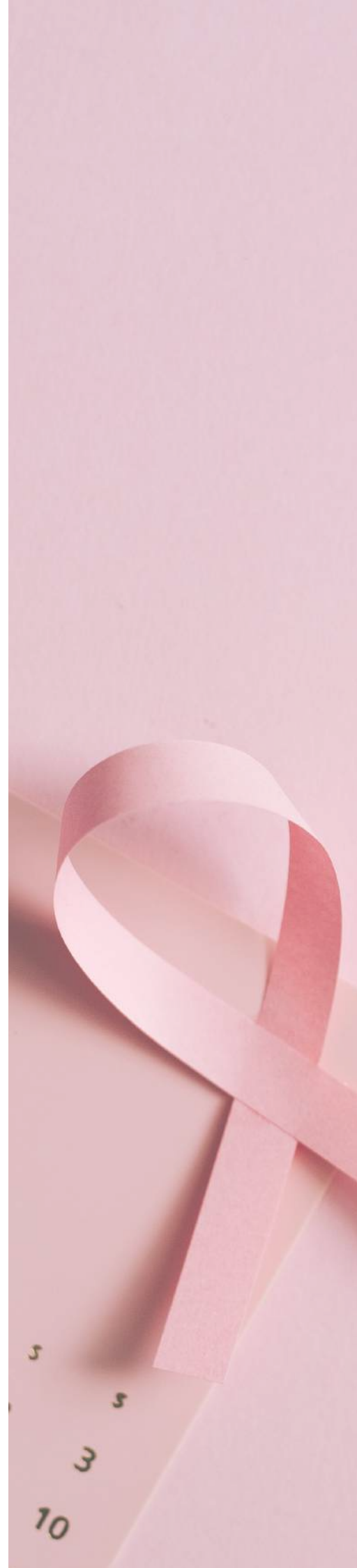
No Brasil, o câncer de mama feminino é o mais frequente em todas as regiões (desconsiderando os tumores de pele não melanoma). Dados estatísticos do Inca estimam a ocorrência de 66.280 novos casos no país, com a possibilidade de morte de 18.068 mulheres e 227 homens, para 2021. No Rio Grande Norte estima-se a ocorrência de 1.130 novos casos, dos quais 350 deverão ocorrer em Natal.

## IDENTIFICAÇÃO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA

Mulheres devem fazer **consulta regular ao mastologista** em qualquer idade. Um dos meios para a detecção precoce do câncer de mama na fase inicial é a **realização da mamografia em mulheres a partir dos 40 anos de idade anualmente** ou conforme periodicidade indicada pelo mastologista ao avaliar o caso. A mamografia é fundamental para a detecção de lesões mamárias até mesmo quando apenas há sinais indiretos indicando a existência de lesões que ainda não formaram nódulos.

**Toda mulher deve fazer o exame de suas próprias mamas (autoexame) mensalmente. Isso faz parte da educação para o autoconhecimento do próprio corpo. Assim, a partir do autoexame, caso perceba algo anormal, deve consultar o mastologista, que realizará o exame clínico das mamas completando a avaliação.**

<sup>1</sup> Chama-se “carcinoma in situ” ou câncer não invasivo. É o primeiro estágio em que o câncer não originário das células do sangue pode ser classificado. Nesse estágio, as células cancerosas estão somente na camada da qual elas se desenvolveram e ainda não se espalharam para outras camadas do órgão de origem. A maioria dos cânceres in situ é curável, se for tratada antes que progrida para a fase de câncer invasivo. **Fonte: Inca**





## Outubro Rosa

A mulher também precisa **procurar assistência médica na ocorrência das seguintes situações:**

- Eliminação de sangue ou líquido claro (translúcido) pelo bico do peito (mamilo);
- Feridas no mamilo ou aréola, que coçam e não saram;
- Mudanças no formato, no volume ou inchaço da mama;
- Desvios ou retrações do mamilo;
- Espessamento, retrações ou mudança de cor da pele da mama;
- Nódulo palpável na mama ou na axila;
- Prurido (coceira) persistente no mamilo ou na aréola sem causa aparente;
- Dor sem causa aparente ou percepção de nódulo à palpação do mamilo.

## FATORES DE RISCO PARA CÂNCER DE MAMA

1. Ocorrência de câncer de mama ou de ovário entre os familiares, especialmente parentes de primeiro e segundo grau;
2. Mulheres acima de 40 anos (embora seja mais raro, o câncer de mama também pode ocorrer em idades menores);
3. Mulheres com a primeira menstruação (menarca) em idade muito jovem (menos que 12 anos) e com menopausa tardia (após os 55 anos);
4. Primeira gravidez após os 30 anos;
5. Mulheres que nunca engravidaram;
6. Uso de anticoncepcionais hormonais (estrógeno + progesterona);
7. Terapia de reposição hormonal (estrógeno-progesterona);
- 8. Ingestão de bebidas alcoólicas, sobrepeso, obesidade, sedentarismo, exposição a radiações ionizantes e tabagismo;**

9. Mulheres com histórico prévio de câncer de mama;
10. Predisposições genéticas/hereditárias (mutações em genes BRCA1, BRCA2, PALB2, CHEK2, TP53, entre outros. De 5% a 10% dos cânceres de mama têm origem genética.

Os indícios de predisposição hereditária ao câncer de mama são: possuir vários casos de câncer de mama e/ou pelo menos um caso de câncer de ovário em parentes consanguíneos, sobretudo em idade jovem, ou câncer de mama em homem<sup>2</sup> em parente consanguíneo.

## AÇÕES INDICADAS

Estudos indicam que hábitos de vida saudáveis podem reduzir a incidência do câncer de mama em 13%, de acordo com o Inca. Considere não fumar, usar alimentos saudáveis, manter o peso corporal adequado, praticar atividade física, amamentar, ser criteriosa e vigilante quanto ao uso de medicamentos à base de estrógeno e progesterona e evitar a ingestão de bebidas alcoólicas.

<sup>2</sup> O câncer de mama também pode ocorrer em homens, sendo 1% dos casos.

## DICAS DE SAÚDE

*Orientações para uma melhor qualidade de vida*

### **Conteúdo:**

Eliel de Souza - Cirurgião mastologista do Huol

### **Revisão, projeto visual e diagramação:**

Graziela Esteves - Analista Administrativo - Relações Públicas da Assessoria de Comunicação (Ascom)

