

O **Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama** assinala-se anualmente a **30 de outubro**, com o objetivo de sensibilizar a população sobre esta doença e a importância da **prevenção, do rastreio e do diagnóstico precoce**. Segundo a Direção-Geral da Saúde, este é o tipo de **cancro mais comum entre as mulheres** (se não se considerar o cancro de pele), sendo a **segunda causa de morte por cancro** na mulher.

As unidades da rede do Hospital da Luz disponibilizam consultas de ginecologia e de oncologia médica, além de terem os equipamentos mais modernos de diagnóstico por imagem (ecografia, mamografia, TAC e ressonância magnética) que permitem a deteção precoce do cancro da mama.

A propósito desta data, **Sónia Rego, médica oncologista do Hospital da Luz Arrábida e do Hospital da Luz Clínica do Porto**, explica-nos neste texto quais são os fatores de risco deste tipo de cancro, como se pode prevenir e que exames devem as mulheres fazer.

Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama

Vários estudos têm mostrado que o cancro é a **doença mais temida pelas mulheres**: entre os vários tipos de cancro, o da mama encabeça a lista (apesar de as doenças cardiovasculares serem a maior causa de morte entre as mulheres norte-americanas, à semelhança, aliás, do que acontece em Portugal). Pela componente emocional e forte impacto na autoimagem feminina, o cancro da mama pode ser estigmatizante.

A luta contra esta doença começa pela prevenção e diagnóstico precoce: aproximadamente 85% das mulheres que tiveram cancro da mama encontram-se bem cinco anos após a doença.

Como prevenir o cancro da mama?

Embora existam riscos que não estão ao alcance de modificar (como ter história familiar de cancro da mama), a ciência tem vindo a demonstrar, através de estudos publicados, que existem **mudanças ao nível do estilo de vida que permitem reduzir o risco** de vir a ter esta doença, nomeadamente:

Hábitos alcoólicos

As pesquisas têm comprovado que a ingestão de bebidas alcoólicas (de qualquer tipo) aumenta o risco de cancro da mama. Quando comparadas com mulheres que não consomem bebidas alcoólicas, as mulheres que bebem três bebidas alcoólicas por semana têm um risco de cancro da mama 15% mais elevado.

Exercício físico

Ser ativo fisicamente vai ajudá-la a manter o peso ideal (e, deste modo, evitar o excesso de peso e a obesidade que, como foi atrás referido, são fatores de risco para o cancro da mama). Os adultos devem fazer, no mínimo, 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos semanais de atividade física vigorosa.

Terapia hormonal de substituição

De acordo com os estudos, fazer a terapia hormonal de substituição (terapia que ajuda as mulheres na menopausa a atenuar queixas como os afrontamentos, entre outras) por um período superior a três/cinco anos aumenta o risco de cancro da mama.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta a probabilidade de o tratamento ser iniciado atempadamente, aumentando as possibilidades de ser eficaz. Segundo a Liga Portuguesa Contra o Cancro, todos os anos são detetados em Portugal cerca de 4.500 novos casos de cancro da mama.

Os três pilares do diagnóstico precoce do cancro da mama são:

1. Autoexame da mama

A partir dos **20 anos**, todas as mulheres devem realizar o autoexame da mama mensalmente, depois da menstruação.

Deve aconselhar-se com o médico se sentir alguma destas modificações:

- nódulo ou endurecimento na mama ou na axila;
- modificação no tamanho ou formato da mama;
- alteração da coloração ou sensibilidade da pele da mama ou da aréola;
- retração da pele da mama/mamilo;
- corrimento mamilar.

2. Exame clínico da mama

A partir dos **20/30 anos**, todas as mulheres devem fazer a avaliação clínica da mama.

Neste exame, o médico faz a palpação da mama e verifica se existem diferenças entre as mamas e, entre outros sinais, vermelhidão, depressões cutâneas ou secreção ou perda de líquido quando os mamilos são pressionados.

3. Mamografia

A mamografia vai permitir visualizar se existem nódulos na mama, ainda antes de estes poderem ser palpados ou sentidos pela mulher durante o autoexame. Também possibilita verificar se

existem micro calcificações. Se a mulher tiver fatores de risco pessoais ou familiares de cancro da mama, o médico fará um ajuste individualizado à vigilância.

A nível geral, a primeira mamografia deve ser realizada cerca dos **35 anos** e a segunda a partir desta idade, de 18 em 18 meses, até à menopausa. Após a **menopausa**, deve ser feita de 24 em 24 meses.

De acordo com os resultados da mamografia, o médico poderá pedir que esta seja repetida e/ou que seja realizada uma biopsia mamária.

O cancro da mama também **pode atingir os homens, embora raramente** (cerca de 1% dos casos de cancro da mama em Portugal ocorrem no sexo masculino).



Sónia Rego

Médica oncologista

Hospital da Luz Arrábida

Hospital da Luz Clínica do Porto