

Entrevista

Importância da mamografia na detecção do câncer de mama

O que é detecção precoce de câncer de mama?

O câncer de mama é a principal neoplasia que incide na mulher, tanto no Brasil, quanto no mundo. Por isso, ele também apresenta a maior mortalidade por câncer entre o sexo feminino. A forma que temos de aumentar a possibilidade de um tratamento eficaz do câncer de mama é realizando o diagnóstico precoce da enfermidade. Isso porque, quando a doença está em sua fase inicial, ela não apresenta sintomas, ou seja, ela é clinicamente imperceptível. Daí destaca-se a importância da mamografia. Somente por meio dela é possível diagnosticar um câncer de mama em sua fase inicial. A mamografia é indicada para mulheres a partir de 40 anos, quando não há histórico familiar de câncer de mama na família. Todo ano, deve-se buscar a assistência do mastologista ou do ginecologista, para que ele faça o exame clínico e avalie as mamografias feitas anualmente. No entanto, naquelas mulheres com histórico familiar positivo, principalmente em parentes de primeiro grau, como a mãe, deve-se iniciar o rastreamento do câncer quando elas tiverem dez anos a menos da idade que ocorreu o diagnóstico no parente.

Do ponto de vista de prevenção, qual o impacto da detecção precoce na atualidade? A prevenção de câncer refere-se às medidas que tomamos para que o tumor não apareça. No câncer de mama, isso

é muito difícil. É um câncer multifatorial, mas sabemos que há fatores que aumentam o risco do câncer de mama, como a obesidade, o etilismo diário e o sedentarismo. Sabe-se também que o uso do anticoncepcional para evitar as consequências da menopausa é sabidamente relacionado ao aumento do câncer de mama. Outro fator que faz crescer o risco do câncer de mama é a mutação genética dos genes BRCA1 e BRCA2. Por outro lado, temos fatores que reduzem o risco do câncer de mama: mulheres que têm sua primeira gestação antes dos 22 anos, que amamentou os filhos em idades mais jovens, que tem tempo menor de exposição ao estrogênio, ou seja, que começam a menstruar mais tarde e também as que terminam de menstruar mais cedo. O mais importante é enfatizar o impacto do diagnóstico precoce desse câncer. Se descoberto em sua fase inicial, as chances de cura chegam a 90% e por isso, é essencial ir ao médico regularmente e realizar a mamografia quando indicado.

A que alterações na mama a mulher deve ficar atenta para a detecção precoce da doença? A mulher não tem que esperar nenhuma alteração na mama ou na axila para ir ao médico e realizar o diagnóstico precoce. Independente de notar alguma alteração nesses locais, a mulher deve fazer o exame clínico das mamas e exames radiológicos. É importante também incentivar a mu-

“O exame clínico demanda uma técnica para verificar as mamas”

lher a conhecer o seu corpo. Após 10 dias da menstruação, é recomendado que ela se apalpe, não com o objetivo de fazer algum diagnóstico, mas para que ela conheça sua mama e se acaso notar alguma alteração, que procure seu ginecologista ou mastologista o quanto antes. Algumas alterações ligadas ao diagnóstico do câncer de mama são sangramento no mamilo, alterações na pele do seio e um mamilo mais retraído. Estes sintomas indicam uma doença já em estágio mais grave. As mudanças na mama muitas vezes são benignas, mas quem vai dar essa definição é o médico.

Em que consiste o autoconhecimento e o autocuidado com as mamas? A mulher conhecer o seu corpo é o mais importante. Como eu disse, a mulher não deve esperar nada acontecer para ir ao médico. Isso deve fazer parte de sua rotina. Mas o autocuidado das mamas é de fundamental importância neste contexto. É essencial a mu-

lher se tocar, se olhar e, se identificar alguma alteração, buscar orientação médica.

Qual a importância do exame clínico das mamas? Por quem é realizado e quando deve ser feito? O exame clínico demanda uma técnica específica para verificar as mamas, os linfonodos da axila e da clavícula. Ele deve ser feito pelo médico, que pode ser o ginecologista ou o mastologista. Todas as mulheres devem fazê-lo a partir de 40 anos de idade.

Quais as recomendações para a realização da mamografia? A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda a realização da mamografia a partir de 40 anos. Outra observação importante é em relação ao tipo de mamografia. Podendo escolher, a mulher deve optar pela mamografia digital, que é mais sensível e portanto, ajuda o médico a interpretar melhor o exame. Não existe uma data final para realizar o exame, isso depende de caso a caso. Como a expectativa de vida da mulher melhorou muito, deve-se fazer o controle em idosas também.

Que hábitos saudáveis as mulheres podem seguir para evitar o câncer de mama? O câncer de mama apresenta fatores de risco que devem ser evitados e fatores preventivos que devem ser seguidos. Atividade física é de fundamental importância, pois reduz a possibilidade de obesidade, que está relacionada ao aumen-

“Importante é enfatizar o impacto do diagnóstico precoce desse câncer”

to de risco do câncer de mama. Além disso, a atividade física regular aumenta o tônus muscular, o que regula de maneira adequada a produção de insulina, que é outro fator relevante na redução do câncer. O músculo tonificado regula também questões hormonais. Além de evitar a obesidade com atividade física regular, a mu-

lher precisa manter uma alimentação saudável, com comidas naturais, evitando os processados e frituras. O hábito do consumo diário de bebida alcoólica também deve ser erradicado, pois é muito prejudicial.

Quais são os fatores de risco? O câncer de mama é multifatorial. Alguns fatores conseguimos interferir, em outros não, como já citado. O importante é evitar a obesidade com prática de atividade física regular e ter uma alimentação balanceada, além de não consumir bebida alcoólica diariamente. Em demais fatores, ligados a alterações genéticas, é mais difícil intervir para reduzir riscos. Por isso, a mamografia para a detecção do câncer de maneira precoce é essencial.



ONCOMED/ DIVULGAÇÃO

Leandro Ramos
ONCOLOGISTA

Em 2020, o Dia Nacional da Mamografia, 5 de fevereiro, alerta para a importância do exame clínico. Nesta entrevista, o médico fala que “se o câncer é descoberto em sua fase inicial, as chances de cura chegam a 90%, por isso é essencial ir ao médico regularmente e realizar a mamografia, quando indicado”