

Câncer de Mama: Conhecendo e Prevenindo

O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

O câncer de mama ocorre quando células da mama começam a crescer descontroladamente. Embora o câncer de mama seja mais comum em mulheres, também pode ocorrer em homens, mas em uma frequência muito menor.

A mama é composta por glândulas mamárias (que produzem leite) e por ductos (que transportam o leite até o mamilo), além de gordura, vasos sanguíneos e linfáticos. O câncer pode se originar em qualquer uma dessas partes da mama, sendo os tipos mais comuns os **carcinomas ductais invasivos** e os **carcinomas lobulares invasivos**.

TIPOS DE CÂNCER DE MAMA

1. **Carcinoma Ductal Invasivo (CDI):** É o tipo mais comum de câncer de mama, representando cerca de 70-80% dos casos. Ele começa nos ductos lactíferos e pode se espalhar para outros tecidos da mama.
2. **Carcinoma Lobular Invasivo (CLI):** Inicia nas glândulas produtoras de leite (lobos) e também pode se espalhar para outras partes da mama.
3. **Câncer de mama inflamatório:** É um tipo raro, mas muito agressivo, que faz com que a mama fique vermelha e inchada. Pode ser confundido com uma infecção, mas é, na verdade, uma forma de câncer.
4. **Carcinoma Mucinoso:** Caracteriza-se pela produção de mucina (substância gelatinosa), e é considerado um tipo mais raro e menos agressivo.

FATORES DE RISCO

Embora não se saiba exatamente o que causa o câncer de mama, existem vários fatores que podem aumentar o risco de desenvolvê-lo:

1. **Sexo e idade:** Mulheres são muito mais propensas a desenvolver câncer de mama, e o risco aumenta com a idade.
2. **Histórico familiar:** Ter um parente próximo (como mãe, irmã) com câncer de mama aumenta o risco. Certos genes, como os **BRCA1** e **BRCA2**, estão associados ao risco elevado. Esses genes são responsáveis pela reparação do DNA, e quando estão mutáveis, a capacidade de reparar células danificadas é prejudicada, aumentando o risco de câncer. Mulheres com mutações nesses genes têm até 80% de chance de desenvolver câncer de mama ao longo da vida.
3. **Fatores hormonais:** Mulheres que começaram a menstruar cedo ou que entraram na menopausa tardiamente têm mais exposição aos hormônios femininos (estrogênio e progesterona), o que pode aumentar o risco.
4. **Histórico pessoal de câncer:** Se uma mulher já teve câncer de mama em um seio, o risco de desenvolver no outro seio é maior.
5. **Exposição a radiação:** Exposição à radiação, especialmente durante a infância ou adolescência, pode aumentar o risco.

6. **Estilo de vida:** Fatores como o consumo de álcool, obesidade, falta de atividade física e dieta inadequada podem aumentar o risco.

SINAIS E SINTOMAS

Os sinais de câncer de mama podem variar, mas os mais comuns incluem:

- **Nódulo ou caroço** na mama ou axila
- **Mudança no tamanho, forma ou aparência** da mama
- **Alterações na pele** da mama, como vermelhidão ou ondulação
- **Secreção** no mamilo, especialmente se for sanguinolenta
- **Dor na mama ou no mamilo**, embora o câncer de mama nem sempre cause dor

É importante que qualquer alteração seja investigada por um médico.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico do câncer de mama envolve diferentes exames:

1. **Mamografia:** É o exame de imagem mais comum e recomendado para rastrear o câncer de mama, especialmente em mulheres acima de 40 anos. Ela pode detectar nódulos ou alterações antes que se tornem visíveis ao exame físico.
2. **Ultrassonografia:** Frequentemente usada para avaliar nódulos detectados na mamografia ou exame físico.
3. **Ressonância magnética (RM):** Pode ser usada para examinar em detalhes a mama, especialmente em casos de alto risco ou em mulheres com mamas densas.
4. **Biópsia:** Se um nódulo ou alteração for detectado, uma biópsia (retirada de uma amostra do tecido) é feita para determinar se é canceroso. A biópsia pode ser feita com agulha ou por meio de uma cirurgia menor.
5. **Exames moleculares:** Em alguns casos, exames genéticos podem ser feitos para identificar mutações em genes como **BRCA1** e **BRCA2**.



TRATAMENTO

O tratamento para o câncer de mama depende do tipo, estágio e características do tumor. Pode envolver uma ou mais das seguintes opções:

1. **Cirurgia:** A cirurgia é uma das formas mais comuns de tratamento. Ela pode ser uma **mastectomia** (remoção da mama) ou uma **lumpectomia** (remoção do tumor e parte do tecido saudável ao redor).
2. **Radioterapia:** Utiliza radiação para destruir as células cancerígenas. É frequentemente feita após a cirurgia para eliminar qualquer célula restante.
3. **Quimioterapia:** Uso de medicamentos para destruir as células cancerígenas ou impedir seu crescimento. Pode ser administrada antes da cirurgia para reduzir o tamanho do tumor (quimioterapia neoadjuvante) ou após a cirurgia para eliminar células remanescentes (quimioterapia adjuvante).
4. **Terapia hormonal:** Se o câncer é sensível aos hormônios (por exemplo, se é positivo para os receptores de estrogênio ou progesterona), medicamentos que bloqueiam esses hormônios podem ser usados para reduzir o risco de recidiva.
5. **Terapia alvo:** Foca em alvos específicos nas células cancerígenas, como proteínas ou enzimas, que ajudam as células a crescer.
6. **Imunoterapia:** Estimula o sistema imunológico a combater o câncer, sendo mais comum em tipos específicos de câncer de mama, como o **câncer de mama triplo-negativo**.

PREVENÇÃO E RASTREAMENTO

Não é possível prevenir completamente o câncer de mama, mas existem medidas que podem reduzir o risco:

1. **Exercícios físicos regulares.**
2. **Manter um peso saudável.**
3. **Limitar o consumo de álcool.**
4. **Amamentar** (quando possível), já que isso pode reduzir o risco.
5. **Rastreamento:** Realizar exames regulares de mamografia e acompanhamento médico, especialmente para mulheres com maior risco.

O diagnóstico precoce é fundamental para aumentar as chances de sucesso no tratamento. Mulheres com histórico familiar ou fatores de risco elevados podem se beneficiar de rastreamento mais precoce ou acompanhamento especializado.

Além disso, um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios, pode reduzir o risco de câncer de mama. O consumo excessivo de álcool e uma dieta rica em gordura, especialmente gordura saturada, são fatores de risco para o desenvolvimento da doença. O uso de hormônios, como na terapia de reposição hormonal, também pode aumentar o risco de câncer de mama.

Fonte:

FINDICT. Campanha Outubro Rosa. Disponível em:
<https://findect.org.br/wp-content/uploads/2018/10/campanha-outubro-rosa-whatsapp.jpg>. Acesso
em: 16 dez. 2024.