

O que é preciso saber sobre o Câncer de Mama

É de conhecimento geral que o perfil da morbi mortalidade atual vem sofrendo constantes modificações, aumentando a incidência das doenças crônica-degenerativas, como o [câncer](#), devido ao maior envelhecimento populacional dos brasileiros.

Além disso, o câncer de mama é considerado a [principal causa de morte](#) entre as mulheres brasileiras. A [incidência anual](#) desse câncer é de **22%**, sendo responsável por uma parte dos óbitos em mulheres. Segundo as estatísticas do INCA, em 2014, no Brasil, mais de 57 mil mulheres desenvolveram esse câncer.

Portanto, esse atual cenário preocupante é de [grande problema de saúde pública](#). Sendo assim, continue lendo esse artigo para modificar esse panorama na saúde.

Fatores de Risco

O câncer de mama é mais comum entre 40- 60 anos e muito relacionado com o [prejuízo da saúde mental](#) das mulheres, visto que gera alterações na sexualidade, causa **baixa autoestima**, provoca preocupação constante com as recidivas e conseqüentemente gera **ansiedade** tanto ao paciente quanto familiares.

Deve-se ter atenção aos fatores de risco relacionados à doença. Pode ter relação com as características reprodutivas, história familiar e pessoal, os hábitos de vida e a influência ambiental.

Características reprodutivas

A [doença é estrogênio-dependente](#), com isso quanto maior o tempo de “exposição” a esse fator, maior o risco. Sendo assim é preciso observar mulheres em menarca precoce (? 11 anos) ou menopausa tardia (? 55 anos), primeira gestação após 30 anos e a nuliparidade.

Relação com a história familiar e pessoal

É considerado [fator de risco](#) se um ou mais parentes de primeiro grau têm/ tiveram câncer de mama antes dos 50 anos, se câncer de mama bilateral ou câncer ovariano em qualquer idade, parente masculino com relato de câncer de mama.

Se presença de um desses fatores, **deve-se procurar o médico** para rastreamento mais precoce e com maior acompanhamento.

Estilo de vida

A [obesidade](#), devido ao aumento no nível de estrogênio produzido pelo tecido adiposo é considerado um dos fatores de risco para o desenvolvimento da doença.

Outro fator que pode estar relacionado é o **etilismo** (acima de 60 gramas por dia), visto que os seus metabólitos são carcinogênicos e estimulador para a produção de estrogênio.

Fator ambiental

O principal fator de risco relacionado ao meio ambiente do indivíduo é a exposição **constante** às [radiações ionizantes](#), sendo que aumenta o risco conforme à dosagem da radiação.

Fatores protetores

Em relação aos [fatores protetores](#) estão: controle do peso, redução da ingestão de álcool, período de amamentação da mulher e prática de atividades físicas. É preciso **ser criterioso** quanto a reposição hormonal, pois aumenta o risco da doença, devido ao maior tempo de exposição.

Sinais e sintomas

Os [sinais e sintomas](#) que podem ser **sugestivos** para a doença são nódulo na mama e/ou axila, principalmente se o contorno for irregular, dor local, alterações na pele como abaulamentos ou retrações e secreção mamilar. Em geral, o local mais comum do câncer de mama é no quadrante superior externo.

Controle do Câncer Mama no Brasil

Sabe-se que as [taxas de mortalidade](#) para esse tipo de tumor permanecem altas, sendo o principal motivo o diagnóstico tardio.

Para maior detecção precoce, é preciso que o profissional da saúde esteja atento no processo

saúde-doença do paciente, realizando um [atendimento integral à mulher](#).

Existem medidas simples para a [prevenção primária](#), como: mudança do estilo de vida, controle do peso, evitar o sedentarismo, alimentação mais saudável e evitar o uso do álcool em excesso.

No entanto, a [detecção precoce](#), atualmente, têm sido o principal meio para o controle e evitar o agravamento da doença. Ao detectar precocemente, a lesão estará localizada no parênquima mamário, com tamanho máximo de 3 cm, permitindo maior possibilidade de cura. E os meios mais eficazes para isso, são o exame clínico das mamas e a mamografia.

Detecção precoce e autoexame da mama

O [Auto exame](#) das mamas permite a participação da mulher no monitoramento e maior conhecimento sobre sua saúde, além de ser responsável por cerca de 80% das descobertas do câncer.

No entanto, devido à prática errada da palpação tem gerado maior número de biópsias, ansiedade desnecessária e sensação de insegurança nos exames falso-negativos. Portanto, sabe-se que o AEM não deve substituir os outros métodos de rastreios de acordo com a idade, mas é importante ferramenta principalmente em locais de difícil acesso a tecnologia.

Para a [prática do auto exame](#) deve orientar adequadamente a mulher sobre a **importância** de ser realizado mensalmente e de preferência no mesmo período do mês, e observar as mamas sempre que se sentir confortável, seja no banho ou na troca de roupa, valorizando-se a descoberta casual de pequenas alterações para assim melhor avaliação médica com outros exames.

É fundamental que o sistema de saúde possa **acolher**, **informar** e realizar os **exames** necessários quando a mulher tiver suas queixas.

Os exames mais específicos são o **exame clínico das mamas**, que faz parte do **atendimento integral à mulher** e deve fazer parte do exame físico e ginecológico anualmente a partir dos 40 anos. Já a **mamografia**, [de acordo com o INCA](#), deve ser feito de **2 em 2 anos** nas mulheres a partir dos 50 anos de idade.

Para manter-se informado, nada melhor do que acessar um conteúdo de qualidade, não é mesmo? Por isso, assine a nossa newsletter e receba, em primeira mão, todas as novidades e tendências do setor!