

Prevenção e Diagnóstico Precoce

Prevenção

Embora existam riscos que não são modificáveis (tal como 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.

1. Não consuma bebidas alcoólicas

Estudos têm comprovado que a ingestão de bebidas alcoólicas (de qualquer tipo) aumentam 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.

2. Mantenha um peso adequado.

O excesso de peso e a obesidade aumentam o risco de cancro da mama, especialmente se a mulher se tornar obesa depois da menopausa.

3. Amamente, se possível

A amamentação parece ter um papel benéfico na prevenção do cancro da mama (e no cancro do ovário). Quanto mais tempo amamentar, maior será o efeito protetor.

4. Não fume

Dados sugerem que existe uma associação entre fumar e cancro da mama, especialmente nas mulheres em pré-menopausa.

5. Pratique exercício físico

Ser ativo fisicamente vai ajudar 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). Deve, realizar-se, no mínimo, 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 minutos semanais de atividade física vigorosa. Procure que os 150 minutos sejam reparados ao longo da semana.

6. Tenha uma alimentação equilibrada

Uma dieta pobre em gorduras oferece uma ligeira proteção em relação ao cancro da mama. Uma alimentação equilibrada e diversificada é um fator-chave para manter um peso adequado e tem um efeito protetor em relação a vários tipos de cancro, doenças cardiovasculares e diabetes.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce aumenta a probabilidade do tratamento ser iniciado atempadamente, aumentando a probabilidade de ser eficaz. Segundo a Liga Portuguesa Contra o Cancro, são detetados em Portugal, anualmente, cerca de 4500 novos casos de cancro da mama.

1. Autoexame da mama

A mulher deve fazer o autoexame da mama mensalmente, sete dias após a menstruação, evitando desta forma toda a fase mensal em que a mama está naturalmente com mais tensão. Se já não for menstruada, deve escolher uma data fixa do mês para o autoexame. É importante que vá comparando as suas mamas de mês para mês.

O autoexame da mama divide-se em duas partes. A primeira é de observação. Para tal, coloque-se em frente a um espelho e observe as suas mamas.

Esteja particularmente atenta a sinais como:

- Pele casca de laranja.
- Assimetria excessiva.
- Vermelhidão.
- Líquido no mamilo.



A segunda parte do autoexame consiste na palpação da mama. Deve colocar-se de pé, colocar uma mão na nuca e, com a outra mão, percorrer a mama no sentido dos ponteiros do relógio, de fora para dentro, não esquecendo o mamilo e a axila. Depois deve repetir na outra mama.

Se sentir alguma destas alterações deve aconselhar-se com o seu médico assistente:

- 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 auréola.
- Retração da pele da mama/mamilo.
- Corrimento mamilar.

2. Exame clínico da mama

A partir dos 20 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 se existe, 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 microcalcificações. A nível geral, a primeira mamografia deve ser realizada por volta dos 35 anos e posteriormente, 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 biópsia mamária.

Sabia que...

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