

# Câncer de Mama

Informações para  
ajudar na prevenção,  
detecção e tratamento



# **Câncer de Mama**

*Informações para ajudar na prevenção, detecção e tratamento*

Dra. Vandenise Krepker

**Centralx<sup>®</sup> ebook**

1ª Edição

(c) 2013 Todos os direitos reservados à Centralx.com Ltda.

O "Outubro Rosa" é o mês de mobilização mundial em torno do câncer de mama.

O câncer de mama é o segundo tumor mais frequente entre as mulheres, ficando atrás apenas dos tumores de pele não melanoma. Quando diagnosticado e tratado oportunamente, o prognóstico é relativamente bom. Mas infelizmente, ele ainda é um tumor que tira a vida de muitas mulheres todos os anos.

Com o intuito de ajudar na divulgação de alguns cuidados e informações que podem ser úteis na prevenção, detecção e tratamento precoces deste tipo de tumor, preparamos um material em que reunimos alguns de nossos textos sobre câncer de mama já divulgados no [www.abc.med.br](http://www.abc.med.br).

## O que fazer para prevenir o câncer?

As 10 recomendações do *World Cancer Research Fund* são:

- Mantenha-se o mais magro possível, sem estar abaixo do peso ideal: o ganho de peso e a obesidade aumentam o risco de desenvolver vários tipos de tumores, incluindo o câncer de intestino e de mama. Mantenha um peso saudável com uma dieta balanceada e a prática de atividades físicas regulares para ajudar a manter o seu risco baixo.
- Faça uma atividade física por pelo menos 30 minutos por dia: a atividade física protege contra os tumores de intestino e de mama. E também ajuda a manter o peso ideal.
- Evite bebidas adoçadas: limite o consumo de alimentos processados, com adição de açúcar, pobres em fibras e ricos em gorduras. Esses alimentos geralmente são pobres em nutrientes, têm excesso de gordura e/ou açúcar, aumentam o risco de obesidade e câncer. Bebidas doces como “colas” e sucos de frutas adoçados artificialmente podem contribuir para o ganho de peso.
- Coma diariamente mais de uma porção de vegetais, frutas, cereais e legumes. Pesquisas mostram que vegetais, frutas e outros alimentos contendo fibras (como cereais e legumes) podem proteger contra câncer de boca, estômago e intestino. Eles também ajudam a proteger contra o ganho de peso e a obesidade. Faça cinco refeições por dia, tente incluir cereais (por exemplo, arroz integral, massas e pães integrais) e/ou legumes em todas as refeições.
- Limite o consumo de carnes vermelhas (carne bovina, carne de porco e de cordeiro) e evite alimentos processados. Há fortes evidências de que carnes vermelhas e alimentos processados causam câncer e de que não há quantidade de alimentos processados que pode ser segura para não aumentar o risco de

desenvolver câncer. A meta é limitar o consumo de carne vermelha a menos de 500 gramas (cozida) e 700-750 gramas (crua) por semana. Evite alimentos processados como bacon, salame, salsicha, presunto e conserva de carne bovina.

- Limite a ingestão de bebidas alcóolicas. Se optar por consumi-las, não exceda a quantidade de dois drinks para homens e um drink para mulheres por dia. Desde o primeiro relatório de prevenção do câncer em 1997, as evidências de que bebidas alcóolicas aumentam o risco de câncer de mama e de intestino são muito fortes.
- Limite o consumo de alimentos salgados: evidências mostram que sal e alimentos conservados com sal provavelmente causam câncer de estômago. Tente usar ervas e especiarias para temperar seus alimentos e lembre-se que alimentos processados, incluindo pães e cereais matinais, podem conter grandes quantidades de sal.
- Não use suplementos para se proteger contra o câncer: pesquisas mostram que suplementos de nutrientes em altas doses podem afetar o seu risco de desenvolver câncer, mas o melhor é optar por uma dieta balanceada, sem suplementos. Em alguns casos eles são recomendados, mas devem sempre ser prescritos por um médico.

#### Recomendações para populações especiais:

- As mães devem amamentar seus filhos, exclusivamente ao seio, por seis meses e depois acrescentar novos líquidos e alimentos à dieta do bebê. Evidências mostram que amamentar protege as mulheres do câncer de mama e os bebês do ganho excessivo de peso.
- Depois de um tratamento para qualquer tipo de câncer, os sobreviventes do câncer devem seguir as recomendações acima para prevenir novos tumores. Este relatório encontrou evidências crescentes de que manter um peso corporal

saudável através de uma dieta balanceada e a realização de atividades físicas regulares pode ajudar a reduzir a recorrência de câncer.

**Lembre-se sempre: não fume ou mastigue tabaco/fumo. Fumar e usar tabaco de qualquer forma aumenta o risco de câncer e outras doenças sérias.**

## O que é câncer de mama? Quais os fatores de risco?

### **O que é câncer de mama?**

O câncer de mama é o tumor maligno que se desenvolve nas células do tecido mamário. Ele pode ocorrer em ambos os sexos, sendo muito mais frequente nas mulheres.

As taxas de câncer de mama caíram nos últimos anos. A razão desta queda ainda não é sabida, mas a doença continua sendo muito frequente e temida por várias mulheres.

O diagnóstico e o tratamento evoluíram bastante, a sobrevida aumentou e o número de mortes está declinando devido à detecção precoce, aos novos tratamentos e a um melhor entendimento da doença.

### **Quais são os sintomas?**

Sinais e sintomas dos tumores nas mamas:

- Protuberância ou engrossamento na pele ou no tecido circunvizinho.
- Sangramento na mama.
- Mudança na forma ou no tamanho da mama.
- Mudanças na pele do seio, como formação de "ondas", aspecto de "casca de laranja" e coloração avermelhada.
- Inversão dos mamilos ou de um dos mamilos.
- Descamação na pele do mamilo.

### **Quando visitar um médico?**

Sempre que você observar alguma alteração nas mamas, mesmo tendo feito uma mamografia recente, procure um médico. E não se esqueça de fazer seu exame de rotina com um ginecologista pelo menos uma vez ao ano.

O autoexame das mamas não deve substituir o exame médico anual.

## **Quais são as causas e os tipos do câncer de mama?**

Não está claro o que causa o câncer de mama. Sabe-se que ele ocorre quando algumas células da mama começam a multiplicar-se muito rapidamente e de forma aleatória. São divisões celulares que ocorrem de maneira mais veloz do que as das células saudáveis. Este acúmulo de células forma o tumor que pode "entrar" nos vasos linfáticos ou nos vasos sanguíneos, chegar à circulação e espalhar-se (metástase) para além do seio nos linfonodos ou em outras partes do corpo.

Os pesquisadores identificaram fatores que aumentam o risco de câncer de mama, mas ainda não sabe por que algumas pessoas que não têm fator de risco desenvolvem câncer e outras, que têm fatores de risco, não o desenvolvem. É provável que o câncer de mama seja causado por uma complexa combinação de fatores genéticos e ambientais.

Na maioria das vezes, os tumores das mamas têm origem nas células dos ductos ou nos lóbulos mamários, que são tecidos glandulares. Os dois tipos mais comuns são o carcinoma ductal e o carcinoma lobular.

O carcinoma ductal invasivo é o mais frequente. Tem origem nos ductos e invade os tecidos vizinhos. Pode disseminar-se através dos vasos linfáticos ou do sangue, atingindo outros órgãos. Cerca de 80% dos tumores invasivos da mama são carcinomas ductais.

### **E o câncer de mama hereditário?**

De 5 a 10% dos casos de câncer de mama estão ligados a mutações genéticas passadas através de gerações em uma família. Já foram identificados genes que aumentam a probabilidade de um câncer de mama ser identificado. Os mais comuns são o BRCA1 e o BRCA2. Ambos aumentam o risco de câncer de mama e de câncer de ovário.

Se na sua família há uma história importante de casos de câncer de mama ou de outros tipos de câncer, existem exames de sangue que podem ser feitos para identificar estes e outros genes.

Pergunte ao seu médico o que é um aconselhamento genético para revisar a história de saúde da sua família. Um conselheiro genético pode discutir os benefícios, os riscos e as limitações destes testes genéticos com você.

### **Quais os fatores de risco para o câncer de mama?**

Um fator de risco é algo que aumenta a probabilidade de você vir a apresentar alguma doença em particular. Mas ter um ou mais fatores de risco não significa que você vai desenvolver a doença – a maioria das mulheres com câncer de mama não tem outro fator de risco conhecido além de simplesmente serem mulheres.

Fatores que podem aumentar o risco para o câncer de mama:

- Ser mulher. É mais provável uma mulher ter câncer de mama do que um homem.
- Maturidade. O risco para ter câncer de mama aumenta com a idade. Mulheres com mais de 60 anos têm um risco maior do que aquelas mais jovens.
- História pessoal de câncer de mama. Se você já teve câncer de mama em um dos seios, você tem um risco maior de desenvolver este tipo de tumor no outro seio.
- História familiar de câncer de mama. Se você tem mãe, irmã ou filha com câncer de mama, sua chance de ter este tumor aumenta, apesar de a maioria das mulheres com diagnóstico de câncer de mama não ter história familiar da doença.
- Genes que aumentam o risco de câncer de mama. Certas mutações genéticas aumentam o risco deste tumor ser transmitido de pais para filhos. A maioria dessas mutações é relacionada aos genes BRCA1 e BRCA2. Estes genes podem aumentar o risco de tumores nas mamas e em outros órgãos, mas a presença deles não torna um câncer inevitável.

- Exposição à radiação. Se você recebeu tratamentos radioativos no pulmão quando criança ou adulto jovem, é mais provável que você desenvolva câncer de mama no futuro.
- Obesidade. Estar com sobrepeso ou obesa aumenta seu risco de câncer nas mamas.
- Menarca precoce. Menstruar pela primeira vez antes dos 12 anos aumenta o risco de câncer de mama.
- Menopausa tardia. O início da menopausa acima dos 55 anos aumenta a chance de desenvolver tumores nas mamas.
- Ter o primeiro filho em idade avançada (após os 35 anos) pode aumentar o risco para o câncer dos seios.
- Terapia de reposição hormonal. Mulheres que receberam terapia hormonal com estrogênio e progesterona para tratar os sintomas da menopausa podem ter um risco aumentado para este tumor.
- Consumo de bebidas alcoólicas. O consumo de bebidas alcoólicas pode aumentar o risco de câncer de mama.

## Como se preparar para uma consulta médica?

### **Quais profissionais devo consultar?**

As mulheres com câncer de mama precisam de um acompanhamento com vários profissionais de saúde. Além dos cuidados primários com seus ginecologistas e clínicos gerais, precisam do acompanhamento de outros profissionais, incluindo:

- Mastologistas
- Radiologistas
- Oncologistas
- Conselheiros genéticos
- Cirurgiões plásticos
- Psicólogos
- Psicoterapeutas

### **O que fazer para se preparar para a consulta?**

Atitudes simples ajudam a aproveitar melhor o momento da consulta médica. São elas:

- Escreva os sintomas que você está apresentando, incluindo aqueles que não parecem estar relacionados ao motivo da consulta.
- Escreva informações pessoais relevantes, incluindo algum estresse ou mudança recente na sua vida.
- Conheça e escreva a sua história familiar de câncer. Anote quais membros da sua família já tiveram câncer, qual a relação de cada familiar com você, o tipo de câncer que eles tiveram, a idade do diagnóstico e se cada um sobreviveu ou não.
- Faça uma lista de todas as medicações que está usando, assim como das vitaminas ou suplementos alimentares.

- Guarde todos os dados sobre o diagnóstico e o tratamento do seu câncer. Organize estes dados em uma pasta, em um formulário ou em um prontuário eletrônico, de maneira que você possa levá-los a todas as consultas médicas. Junte a estas informações os exames complementares que você já fez.
- Vá às consultas acompanhada por um familiar ou amigo, sempre que for possível. Algumas vezes pode ser difícil absorver todas as informações que o médico fornece no consultório. Esta pessoa pode te ajudar, lembrando-se de algo que você tenha esquecido.

### **Quais são as dúvidas mais comuns sobre os tumores na mama?**

Outras pessoas que já viveram esta condição tiveram dúvidas semelhantes às suas. Anote as suas questões e esclareça-as com o seu médico. Veja perguntas comuns que outras pessoas já fizeram aos seus médicos:

- Qual tipo de câncer de mama eu tenho?
- O que é estadiamento de um tumor?
- Qual é o estadiamento do meu tumor?
- Você pode me explicar o que o tumor que eu tenho representa?
- Eu preciso fazer algum outro exame?
- Quais opções de tratamento eu tenho?
- Quais são os efeitos colaterais dos medicamentos que preciso receber?
- Como cada um desses tratamentos afeta a vida no dia-a-dia? Vou poder continuar trabalhando?
- Qual é o tratamento mais recomendado?
- Como saber se este tratamento vai me trazer benefícios?
- O que você recomendaria para um amigo ou familiar seu na minha situação?
- O que acontece se eu não quiser tratar o meu câncer?
- Há algum material impresso que eu possa consultar a respeito da minha condição?

Não hesite em perguntar qualquer dúvida que apareça ao seu médico. Ele é a pessoa mais indicada para orientá-la e solucionar suas questões.

## Como é feita a mamografia? Por que é aconselhada?

### **O que é mamografia?**

A mamografia é um tipo especial de radiografia, realizada com aparelhos específicos e constitui a melhor maneira de detectar o início de qualquer alteração nas mamas, antes que o paciente ou o médico possam notá-las. Levando-se em conta a grande frequência do câncer de mama, a mamografia deve tornar-se um exame preventivo de rotina para todas as mulheres, especialmente para aquelas que estejam incluídas no grupo de risco.

A mamografia digital é um exame ainda melhor que a mamografia convencional, porque permite um escrutínio melhor da mama em um tempo menor de exposição à radiação. Nela, um computador permite aumentar, diminuir, clarear ou escurecer a imagem da mama, tornando possível a detecção mais fácil de nódulos difíceis de serem visualizados pela técnica comum. Ao mesmo tempo, ela permite que se faça uma punção por agulha e que se retire material para biópsia. Toda mulher acima dos 40 anos deve submeter-se à mamografia preventiva pelo menos uma vez por ano.

### **Por que é aconselhada a mamografia?**

A mamografia é capaz de identificar precocemente lesões mamárias de tamanho mínimo, possibilitando um tratamento menos agressivo e um melhor prognóstico quanto à cura. Acredita-se que a mamografia possa detectar uma tumoração mamária até dois anos antes que ela se torne palpável. Mesmo assim, numa pequena percentagem de casos, os sinais precoces de câncer podem ser escamoteados por um tecido mamário excepcionalmente denso. Mulheres com mamas muito firmes ou muito volumosas devem dar preferência à mamografia digital ou à ultrassonografia, pois tecidos muito densos ou espessos podem esconder nódulos iniciais.

**Como é feito o exame de mamografia?**

O aparelho que faz o exame é chamado de mamógrafo. Ele é uma variante do aparelho comum de raios X. O exame de mamografia convencional dura poucos minutos e o de mamografia digital dura ainda menos. O exame pode provocar alguma dor ou desconforto, em virtude da compressão das mamas, incômodo que fica maior no período menstrual, quando as mamas ficam mais túrgidas e sensíveis.

Pacientes que tenham colocado próteses de silicone podem realizar a mamografia, mas o técnico deve ser avisado, para adotar as providências necessárias. Nesses casos, outros exames como a ultrassonografia ou a ressonância magnética podem ser mais convenientes.

Para fazer a mamografia, a paciente deve estar sem roupa da cintura para cima e ficar de pé diante do aparelho, porque suas mamas serão comprimidas pelo mamógrafo, tanto no sentido horizontal, quanto no vertical, uma de cada vez. A paciente não deve usar creme, desodorante, perfume ou talco, os quais podem deixar resíduos que prejudicam a captação das imagens.

## Tumores metastáticos localizados nos ossos

O osso é o local mais comum de recorrência do câncer de mama. O câncer de mama é o local mais comum de origem de depósitos metastáticos no esqueleto. Este tipo de metástase é mais comum em mulheres com mais de 40 anos de idade.

### **Como são as metástases ósseas de um câncer de mama?**

As metástases ósseas do câncer de mama afetam mais frequentemente a coluna vertebral, as costelas, os ossos da pelve e ossos longos proximais.

Embora o prognóstico para pacientes com câncer de mama que se espalhou para os ossos fosse pobre no passado, hoje em dia esses pacientes estão vivendo muito mais tempo e se sentindo muito melhor devido às melhorias em tratamentos médicos e cirúrgicos para esta condição.

### **Quais são os sinais e sintomas?**

Muitas vezes as metástases aparecem de maneira silenciosa, sem gerar sintomas, podendo ser detectadas em um exame de imagem realizado como parte dos exames iniciais de diagnóstico de um câncer de mama ou em exames realizados para outros problemas de saúde. Em outros casos a dor é o sintoma mais comum.

A fratura patológica raramente ocorre sem uma história de algumas semanas ou meses de dor cada vez mais intensa no osso. Algumas vezes, o paciente tenta ignorar ou negar os sintomas. Outras, ele pensa que uma lesão óssea dolorosa é uma "dor muscular" ou uma "entorse" e fortes analgésicos são prescritos, permitindo que o paciente continue a tolerar a dor muito intensa antes que a verdadeira natureza do problema seja descoberta.

Também podem ocorrer sintomas sistêmicos, tais como hipercalcemia ou falta de ar.

### **Quais são os principais cuidados a serem tomados com o diagnóstico de metástase óssea de câncer de mama?**

Apenas o fato de que o paciente teve câncer anteriormente não prova que a lesão que existe no osso é metástase do câncer. Não devem ser ignorados a história clínica cuidadosa, o exame físico meticoloso e uma avaliação completa só porque o paciente já tem um diagnóstico prévio de câncer de mama. Outras lesões, tais como fraturas de compressão da coluna vertebral e cistos de osteoartrite podem ser parecidos com lesões tumorais. Lembre-se também que sarcomas ósseos primários, tais como osteossarcoma e condrossarcoma, podem ocorrer em uma paciente adulta do sexo feminino.

Quando um médico atender uma mulher com mais de 40 anos de idade com histórico de câncer de mama e múltiplas lesões ósseas, ele deve pensar na possibilidade de ser um câncer de mama metastático.

Vários exames podem ser solicitados para esclarecer este diagnóstico e definir as condutas de tratamento a serem seguidas. Alguns desses exames são dosagens sanguíneas de marcadores tumorais, radiografias, ultrassonografias, tomografias computadorizadas, cintilografias ósseas, ressonância nuclear magnética (RNM), dentre outros.

A cintilografia óssea é útil na identificação de lesões que estão espalhadas por todo o esqueleto. No entanto, algumas lesões podem não ser visualizadas no exame ósseo. A RNM irá mostrar essas lesões ocultas, mas não está indicada como uma ferramenta de triagem primária. Antes de planejar qualquer tratamento de uma lesão óssea, a imagem de todo o esqueleto deve ser feita para garantir que não há tumores distais.

O N-telopeptídeo (NTX) é um marcador bioquímico do metabolismo ósseo que pode ser dosado na urina. Ele é usado para prever o risco de doenças ósseas e é útil na monitorização da resposta ao tratamento.

### **Como é o diagnóstico?**

Receber o diagnóstico de um câncer de mama metastático quase sempre traz muita tristeza, medo, raiva, ansiedade, angústia. Esta é uma reação normal e não há problema algum em se sentir assim. Passado o choque inicial, é hora de entender que este diagnóstico significa que você passará por um tratamento que pode ser longo ou que pode durar para o resto de sua vida e que a sua cooperação e força serão essenciais nesta fase. Os avanços médicos e os vários tratamentos disponíveis para o controle de um câncer de mama metastático permitem que muitas pessoas nesta mesma condição vivam durante meses ou anos com uma boa qualidade de vida.

O apoio dos familiares, amigos, vizinhos, médicos, terapeutas e grupos de apoio para pessoas que estão vivendo situações semelhantes à sua é muito válido. As informações devem vir principalmente de um médico oncologista com experiência no assunto e que tenha a sua confiança.

### **Como é o tratamento?**

Os tratamentos devem ser individualizados, de acordo com a necessidade. Algumas pessoas precisam fazer radioterapia, quimioterapia ou hormonioterapia, dependendo do quadro clínico que apresentam. Você e seu médico irão conversar e decidir juntos o melhor a fazer em cada situação.

Não há praticamente nenhum papel para a cirurgia curativa. Estabilização ortopédica de ossos enfraquecidos deve ser feita rapidamente, antes que possam ocorrer fraturas. O atraso no tratamento é normalmente associado ao aumento do risco de complicações ou de um resultado menos favorável. Uma vez que a sobrevivência pode ser prolongada, reconstruções cirúrgicas devem ser feitas com cuidado e projetadas para durar. Pacientes com doença extensa ou avançada ainda devem receber um tratamento completo de acordo com seus desejos e princípios médicos razoáveis. A estabilização ortopédica de fraturas patológicas reais ou iminentes não deve ser suspensa, a menos que o paciente não possa tolerar anestesia ou não se beneficie definitivamente com a cirurgia. O alívio da dor com a estabilização de ossos danificados pode justificar o tratamento cirúrgico, mesmo que o paciente não possa

desfrutar de nenhum benefício funcional, como o aumento da capacidade de se locomover.

Uma das novidades mais excitantes é uma classe de drogas conhecida como bifosfonatos (Aredia, Fosamax e outros). Estes fármacos têm a capacidade de bloquear a progressão de células tumorais no osso, conduzindo a uma enorme redução no número de lesões e fraturas ósseas em pacientes com câncer ósseo que fazem seu uso. Os bifosfonatos podem mesmo parar a propagação do câncer da mama para outros órgãos, tais como o fígado ou pulmões, mas a razão para isto é desconhecida. Nos ossos, os osteoclastos são estimulados pelo câncer a quebrar e a reabsorver a matriz óssea e o cálcio, levando a dores e fraturas. Essas drogas bloqueiam os osteoclastos e mantém os ossos fortes.

Os bifosfonatos podem levar a alguns efeitos colaterais importantes tais como fibrilação atrial e crescimento de ossos frágeis conhecidos como "ossos de crescimento". Consulte sempre o seu médico sobre estes tratamentos.

### **Como é o prognóstico?**

A sobrevida média após o diagnóstico de um câncer de mama com metástase óssea melhorou drasticamente para cerca de 24 a 36 meses, mas sempre é bom lembrar que cada caso é um caso e as generalizações não devem ser tomadas como verdades absolutas.

## Sete recomendações do INCA para prevenção e identificação do câncer de mama no Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) divulgou sete recomendações para reduzir a mortalidade por câncer de mama no Brasil. Dentre as orientações o Instituto defende que toda mulher com suspeita da doença tenha o direito de receber diagnóstico no prazo máximo de sessenta dias. As orientações não têm caráter de lei e a cada município ou Estado cabe a responsabilidade por sua aplicação.

As sete recomendações incluem:

1. Toda mulher deve ficar alerta para os primeiros sinais e sintomas do câncer de mama e procurar avaliação médica.
2. Toda mulher com suspeita da doença, com nódulo palpável na mama e outras alterações suspeitas, deve ter o direito de receber diagnóstico no prazo máximo de 60 dias.
3. Toda mulher deve ter amplo acesso a informações com base científica e de fácil compreensão sobre o câncer de mama.
4. As mulheres entre 50 e 69 anos devem se submeter ao exame de mamografia a cada dois anos.
5. O exame de mamografia deve ser realizado em locais que têm certificado de qualidade. Todo serviço de mamografia deve participar de um programa de qualidade em mamografia. A qualificação obtida deve ser exibida em local visível às usuárias.

6. Toda mulher deve saber que o controle do peso corporal e da ingestão de álcool são formas de prevenir o câncer de mama, além da amamentação e da prática de atividades físicas.
  
7. A terapia de reposição hormonal, quando indicada na pós-menopausa, deve ser feita sob rigoroso acompanhamento médico, pois aumenta o risco de câncer de mama.

As recomendações fazem parte das ações do "Outubro Rosa", mês de mobilização mundial em torno do câncer de mama, momento em que o INCA promove uma série de ações de alerta para este tipo de tumor. De acordo com o Instituto, esta patologia é a que mais mata mulheres em todo o país. São cerca de 12 mil mortes por ano no Brasil.

## Sete recomendações do INCA para tratamento do câncer de mama no Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) anunciou sete recomendações para controle da mortalidade do câncer de mama. Estas orientações complementam as lançadas em 2010, as quais são centradas em ações de prevenção, detecção precoce e informação de qualidade. Ambas têm o potencial de reduzir a mortalidade decorrente do câncer de mama no Brasil, além de garantir melhora na qualidade de vida de mulheres com a doença.

O câncer de mama hoje é o responsável pelo óbito de 12 mil mulheres por ano no país. É o tumor que mais mata a população feminina em todo o Brasil, com exceção da Região Norte.

As sete recomendações do INCA para o tratamento do câncer de mama no Brasil são:

1. Toda a mulher com diagnóstico de câncer de mama confirmado deve iniciar seu tratamento o mais breve possível, não ultrapassando o prazo máximo de três meses.

Estudos científicos mostram que atraso superior a três meses entre o diagnóstico e o início do tratamento do câncer de mama compromete a expectativa de vida da mulher (sobrevida).

2. Quando indicado, o tratamento complementar de quimioterapia ou hormonioterapia deve ser iniciado no máximo em 60 dias, e o de radioterapia no máximo em 120 dias.

O prazo para o início do tratamento complementar é um componente crítico no cuidado do paciente com câncer de mama. Atrasos no início do tratamento complementar aumentam o risco de recorrência local da doença e diminuem a sobrevivida. Em algumas situações de tratamento com quimioterapia, a radioterapia pode ocorrer após os 120 dias.

3. Toda mulher com câncer mama deve ter seu diagnóstico complementado com a avaliação do receptor hormonal.

Os receptores hormonais são proteínas que se ligam aos hormônios mediando seus efeitos celulares. A avaliação é feita no material da biópsia que medirá um percentual dos receptores nas células tumorais. A dosagem desses receptores permite identificar as mulheres que irão se beneficiar do tratamento complementar chamado hormonioterapia. A presença de receptores hormonais nos tumores de mama é alta na população e aumenta com a idade.

4. Toda mulher com câncer de mama deve ser acompanhada por uma equipe multidisciplinar especializada que inclua médicos (cirurgião, oncologista clínico e um radioterapeuta), enfermeiro, psicólogo, nutricionista, assistente social e fisioterapeuta.

O câncer de mama é uma doença complexa cujo tratamento requer a cooperação de diferentes profissionais e saberes. A experiência mundial aponta que serviços que oferecem uma abordagem multidisciplinar e multiprofissional têm melhor desempenho no tratamento do câncer de mama.

5. Toda mulher com câncer de mama deve receber cuidados em um ambiente que acolha suas expectativas e respeite sua autonomia, dignidade e confidencialidade.

Acolher as mulheres em suas necessidades nas diferentes etapas do tratamento, por meio de abordagem humanizada que respeite seus direitos, possibilita um melhor enfrentamento da doença.

6. Todo hospital que trata câncer de mama deve ter Registro de Câncer em atividade.

Os Registros Hospitalares de Câncer coletam informações essenciais para acompanhar, monitorar e avaliar a qualidade do tratamento oferecido à mulher. As informações dos registros subsidiam a implementação de políticas e ações de melhoria contínua na busca de padrões de excelência no tratamento.

7. Toda mulher com câncer de mama tem direito aos cuidados paliativos para o adequado controle dos sintomas e suporte social, espiritual e psicológico.

O câncer é uma doença que fragiliza seu portador e familiares em diferentes dimensões da vida. O suporte social, espiritual e psicológico para os pacientes e familiares fortalece os sujeitos para o enfrentamento da doença.

Fonte: INCA

## Quinze sintomas de câncer que muitas mulheres ignoram

Alguns sintomas podem indicar a presença de tumores e devem ser investigados por um médico.

### **Nº 1: Perda inexplicável de peso**

Muitas mulheres gostam de perder peso sem esforço, mas uma perda significativa e inexplicável de peso corporal – cerca de cinco quilos em um mês – sem um aumento das atividades físicas ou uma redução na ingestão de calorias deve ser pesquisada.

A menos que se prove o contrário, uma perda importante e não justificada de peso significa a presença de tumores malignos. É claro que pode tratar-se de uma outra condição, como o funcionamento aumentado da glândula tireoide.

Procure um médico, ele deve avaliar a causa da perda de peso.

### **Nº 2: Edema (inchaço)**

O edema é tão comum que muitas mulheres simplesmente convivem com ele. No entanto, ele pode mostrar um câncer de ovário. Outros sintomas desta condição incluem dor abdominal ou dor na região pélvica, sensação de plenitude gástrica e problemas urinários, como urgência para urinar.

Se o edema ocorrer na maioria dos dias da semana, por algumas semanas, marque uma consulta médica para que este sintoma seja investigado.

Independente de qualquer sintoma, sempre faça um acompanhamento anual com o seu ginecologista para evitar problemas de saúde.

### **Nº 3: Alterações nas mamas**

A maioria das mulheres conhece bem suas mamas, mesmo que não tenha o hábito de fazer o autoexame mensal.

Elas sabem quando um caroço aparece, só que este não é o único sinal do câncer de mama. Vermelhidão ou alteração na pele das mamas pode indicar um tipo muito raro, mas agressivo do câncer de mama, o carcinoma inflamatório das mamas. Estes sinais também precisam ser investigados.

Se você tem um machucado nas mamas que não cicatriza por algumas semanas, ele deve ser examinado por um ginecologista.

Em qualquer alteração nas aréolas ou a eliminação de secreções pelo bico do seio, sem que você esteja amamentando, procure um médico. Se as suas aréolas são cronicamente invertidas não há problema, mas se uma ou ambas mudaram de posição e passaram a ficar invertidas, elas também devem ser examinadas. A modificação é o que preocupa.

Às vezes pode ser necessária a realização de um exame físico cuidadoso, associado a uma história clínica completa, além de exames complementares como ultrassonografia das mamas, mamografias, ressonância magnética ou biópsias.

### **Nº 4: Sangramentos intermenstruais ou sangramentos não usuais**

A maioria das mulheres, antes da menopausa, tende a ignorar os sangramentos intermenstruais. Assim como costumam pensar que sangramentos que vêm do trato gastrointestinal fazem parte da menstruação, especialmente se eles forem regulares, entretanto eles podem ser um sinal do câncer colorretal. Também aquelas mulheres já na menopausa, tendem a achar que os sangramentos depois da menopausa são normais, ignorando que eles possam ser um sinal de câncer de endométrio.

Se uma mulher não costuma apresentar sangramentos intermenstruais e passa a sangrar, isto deve ser investigado. Ao contrário, algumas mulheres têm mesmo sangramentos entre as menstruações, o que pode não significar problema para elas.

O câncer de endométrio é bem comum e pelo menos 3/4 das mulheres que apresentam este tumor têm sangramentos intermenstruais como um sinal precoce deste câncer.

O médico irá avaliar a necessidade de uma ultrassonografia do útero ou de uma biópsia.

#### **Nº 5: Mudanças na pele**

A maioria das pessoas sabe que deve ficar atenta para o aparecimento de pintas na pele – um sinal conhecido de câncer de pele. Mas poucos sabem que devemos estar atentos para mudanças na pigmentação, sangramentos ou descamações em excesso na pele. Eles devem ser avaliados por um dermatologista, principalmente nas primeiras semanas que acontecem, para evitar a progressão para lesões malignas de pele.

#### **Nº 6: Dificuldades na deglutição**

Caso você esteja apresentando dificuldades para deglutir os alimentos, você já deve ter mudado sua dieta para algo que exclua alimentos sólidos e inclua sopas, proteínas batidas, papas, mingaus, sucos de frutas e líquidos em geral.

Esta dificuldade pode ser um sinal de câncer no trato gastrointestinal, como o câncer de esôfago. É recomendável que você consulte um gastroenterologista. Ele vai pesquisar a sua história clínica completa e poderá solicitar exames complementares como radiografias, endoscopia digestiva ou outros que achar necessários.

#### **Nº 7: Sangramentos inesperados**

Se você notar sangue na urina ou nas fezes, não conclua que é uma infecção urinária ou problemas de hemorroida, respectivamente. Todo sangramento deve ser investigado para achar a sua causa exata. Um médico deve ser consultado.

Em relação ao sangramento por via anal, o médico pode achar necessário fazer um toque retal ou solicitar exames como a pesquisa de sangue oculto nas fezes ou uma colonoscopia.

Já o sangramento por via urinária pode representar tumores na bexiga ou nos rins.

Tossir e eliminar sangue, principalmente se acontecer mais de uma vez, pode ser sinal de doenças como a tuberculose ou tumores que devem ser investigados. Procure inicialmente um clínico geral. Ele o encaminhará ao especialista apropriado caso seja necessário.

### **Nº 8: Dor abdominal e depressão**

Toda mulher que apresenta dores abdominais e depressão precisa passar por uma avaliação médica criteriosa. Alguns pesquisadores já encontraram uma associação entre o câncer de pâncreas e a depressão, mas esta é uma relação mal entendida até o momento.

### **Nº 9: Indigestão**

Muitas mulheres grávidas queixam-se de indigestão, azia ou sensação de plenitude gástrica à medida que a gestação evolui e elas ganham mais peso. Isso é esperado. Mas as mulheres com estas queixas, sem razão aparente, devem consultar um gastroenterologista, pois estes sintomas podem ser sinais precoces de câncer no esôfago, estômago ou na garganta.

### **Nº 10: Alterações na boca**

As fumantes devem prestar especial atenção a lesões brancas na boca ou manchas brancas na língua, elas podem representar uma alteração pré-cancerosa conhecida como leucoplasia e devem ser investigadas por um dentista ou por um cirurgião bucomaxilofacial.

### **Nº 11: Dor**

Embora a maioria das queixas de dor não seja sinal de câncer e seja comum as pessoas se queixarem de alguma dor à medida que envelhecem, qualquer dor deve ser pesquisada.

As dores que persistem necessitam de uma explicação e devem ser cheçadas. Procure a ajuda de um médico, o qual deve conhecer sua história clínica e avaliar a necessidade de exames complementares ao exame físico.

### **Nº 12: Mudanças nos linfonodos**

Protuberâncias ou inchaços na axila, no pescoço próximo à garganta ou em qualquer outro local pode ser um linfonodo aumentado.

Se um linfonodo torna-se progressivamente maior, e isto já dura mais de um mês, procure ajuda médica. O médico vai examinar esta alteração, relacioná-la a alguma patologia como, por exemplo, uma infecção que possa explicar este aumento, ou pedir exames para investigar tal lesão. Pode ser necessário fazer uma biópsia do linfonodo aumentado.

### **Nº 13: Febre**

De acordo com a *American Cancer Society*, febre persistente que não foi explicada por uma gripe ou por uma outra infecção pode ser um sinal de câncer. Febre relacionada a tumores é mais comum quando este já se espalhou além do sítio inicial, mas ela pode ser um sinal precoce de alguns tipos de câncer como leucemia e linfoma.

Outros sintomas de câncer podem incluir icterícia ou mudança na cor das fezes.

Um médico pode ajudar a identificar a causa da febre.

### **Nº 14: Fadiga**

A fadiga é outro sintoma vago que pode estar relacionado a alguns tumores, assim como a outros problemas de saúde. Ela pode ocorrer depois do crescimento tumoral, mas é comum como um sintoma precoce de certos tumores como leucemias, câncer de estômago ou de cólon.

### **Nº 15: Tosse persistente**

A tosse é esperada em resfriados, gripes, alergias e algumas vezes como efeito colateral de medicações, principalmente as usadas para tratar a hipertensão arterial.

Mas uma tosse prolongada, que dura mais do que três ou quatro semanas, não deve ser ignorada. Deve-se agendar uma consulta médica para avaliação. Alguns exames como radiografias de tórax e exames que avaliam a função pulmonar podem ajudar muito, especialmente se você é fumante.

