

# **EVITANDO O CÂNCER DE MAMA**

Dr. José Bel  
Ginecologista e Mastologista - CRM 1558  
Associação Médica Espírita de Santa Catarina – AME/SC

Neste artigo, eu quero colaborar com o movimento que se faz, em todo o Brasil, na prevenção do Câncer da Mama.

A minha grande luta, em meu consultório, é tentar desfazer em minhas pacientes o grande medo da doença chamada câncer.

Eu chamo esse medo de “CANCEROFOBIA”, pois é ele que faz com que as mulheres não realizem nem o autoexame em suas mamas, por temor de encontrar algum tumor.

Por ação desse medo, a mulher perde meses importantes, no seu tratamento, o que contribui para um diagnóstico e prognóstico mais sério, caso a doença na mama seja um câncer.

Quanto mais precoce se fizer o diagnóstico de uma lesão cancerosa na mama, maiores são as chances de cura total.

## **A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES PREVENTIVOS**

Eles permitem que possamos detectar um tumor em estágio inicial. Quando, ainda, temos plenas chances de exterminá-lo.

Se você, apesar dos cuidados de prevenção, for surpreendida com um tumor, não há motivos para desespero. Com os exames em dia, ou seja, controle de seis em seis meses com exame clínico com um Mastologista, fazendo a Mamografia anual, caso necessário US (ultrassom) de seis em seis meses, a detecção de um tumor torna o prognóstico em torno de 90% de cura.

A Mamografia é o melhor exame para diagnosticar o mal e deve ser realizado a partir dos 35 anos. Tenho por princípio, solicitar a Mamografia, dependendo do exame clínico das mamas, em qualquer data, pois tenho diagnosticado tumores em jovens de 22 anos para cima.

A Sociedade Brasileira de Mastologia pede, com muita clareza, que nenhuma mulher deve ser submetida à mamografia antes do 25 anos, devido à radiação do exame. Abaixo dessa idade, somente nos casos suspeitos, solicitamos US das mamas e, também, se for necessária, a biópsia.

A grande armadilha é que o câncer é indolor nos primeiros estágios, por isso, se sua mama apresentar um pequeno caroço indolor, alteração do formato do mamilo ou crostas que, ao descamar, fica uma ferida séro-sanguinolenta procure um Mastologista, que é o médico indicado para cuidar de suas mamas.

Não negligencie, faça o autoexame das mamas pós-término da menstruação, onde suas mamas estão menos edemaciadas pelo efeito do ciclo hormonal mensal.

## **IMPORTANTE É CONHECER OS FATORES DE RISCO PARA O CÂNCER DAS MAMAS**

**IDADE** – as mulheres entre 40 e 70 anos são as principais vítimas. A partir dos 50 anos, os riscos entram numa curva ascendente.

**MENSTRUÇÃO PRECOCE** – quanto mais precoce a mulher tiver tido a sua primeira menstruação (aos 10, 12, 13 anos), maior é o estímulo do hormônio ESTROGÊNIO, nas células mamárias, sendo, então, maior o risco de tumor.

**ANTECEDENTES FAMILIARES** – se você tem parentes de primeiro grau – mãe, irmã ou filha – diagnosticadas com a doença antes dos 50 anos, vale reforçar a prevenção das suas mamas. Em 20% dos casos, o tumor está ligado à hereditariedade.

**REPOSIÇÃO HORMONAL** – por aumentar os níveis de estrogênio, o tratamento pode favorecer o desenvolvimento de câncer. A reposição hormonal é excelente, pois mantém na mulher a sua vitalidade, mas só a faça com indicação e controle do seu Ginecologista e Mastologista.

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS** – movimento o corpo – com atividades físicas, você espanta um leque enorme de fatores de risco, associados ao câncer mamário.

**COMBATE A OBESIDADE** – que é um perigo iminente para as mamas, pois a gordura, principalmente a abdominal, é uma ameaça constante para elas, a gordura produz, por intermédio de uma enzima, grandes quantidades de estrogênio, inclusive a própria gordura das mamas, incitando uma multiplicação acelerada das células da mama, estimulando o surgimento do câncer. Aconselho que vença o sedentarismo, é um passo importante na prevenção do tumor mamário.

**ALIMENTAÇÃO PARA A SAÚDE** – dieta balanceada está diretamente relacionada à saúde em geral. Quando nos alimentamos, fornecemos nutrientes essenciais ao nosso organismo, com a finalidade de mantê-lo forte e resistente às doenças. Os alimentos se dividem em três grandes grupos: construtores (proteínas), reguladores (vitaminas e sais minerais) e energéticos (carboidratos e gorduras).

Em cada refeição, devemos consumir, pelo menos, um item de cada grupo. Um prato colorido também entra na receita. Quando se trata de melhor proteger as mamas, os melhores aliados femininos são: as frutas, os legumes e as verduras. Essa tríade tem carotenos, acitogeninas (na graviola e na pinha). São substâncias que combatem os radicais livres, que podem agredir o DNA DO NÚCLEO DAS CELULAS, dando origem ao câncer. Evitar o excesso de açúcar e sal, embutidos, enlatados, bebidas alcoólicas, frituras, preferindo assados e cozidos, afastando a obesidade. Limitar, também, a ingestão de carne vermelha grelhada, para uma ou duas porções por semana, porque esse modo de preparo da carne promove a formação de amins heterocíclicas, que são dotadas de forte potencial cancerígeno.

**EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS E CIGARROS** – foi comprovado, em estudos científicos, que a ingestão frequente de álcool e de cigarros provoca uma maior incidência ou recidiva do tumor mamário, portanto, cuidado, quanto menos, melhor.

Em 113 estudos conduzidos pelas Universidades de Milão, na Itália e de Heidelberg, na Alemanha, sinalizam que não é prudente subestimar o perigo do álcool, por elevar as taxas de estrogênio no organismo.

Quanto ao tabagismo, creio que qualquer ser inteligente não contesta que este vício está associado a um grande número de cânceres, especialmente o de pulmão, colo útero e mamas.

**AMAMENTAÇÃO** – além de fortalecer os vínculos afetivos entre a mãe e bebê, esse ato de amor, resguarda a saúde de ambos. Amamentação é recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), até o sétimo mês, no mínimo, isso também reduz em 5% o câncer da mama na mãe.

PRATIQUEM ESSE ATO DE AMOR, MAMÃES.

Publicado no Informativo Nosso lar de novembro de 2013