

Câncer de mama pode ser evitado

Ernani d'Almeida

O método mais eficaz para combater o câncer de mama continua sendo o diagnóstico precoce. Acompanhamento rigoroso para as mulheres que são geneticamente predispostas e redução dos fatores de risco são medidas fundamentais para retardar o desenvolvimento da doença.

Mulheres com parentes de primeiro grau que tiveram câncer de mama têm quatro vezes mais chances de apresentar o problema. "O homem também pode ser um portador do gene de câncer de mama e, portanto, a família paterna também deve ser levada em conta", lembra o mastologista Maurício Magalhães Costa, do Hospital Universitário da UFRJ.

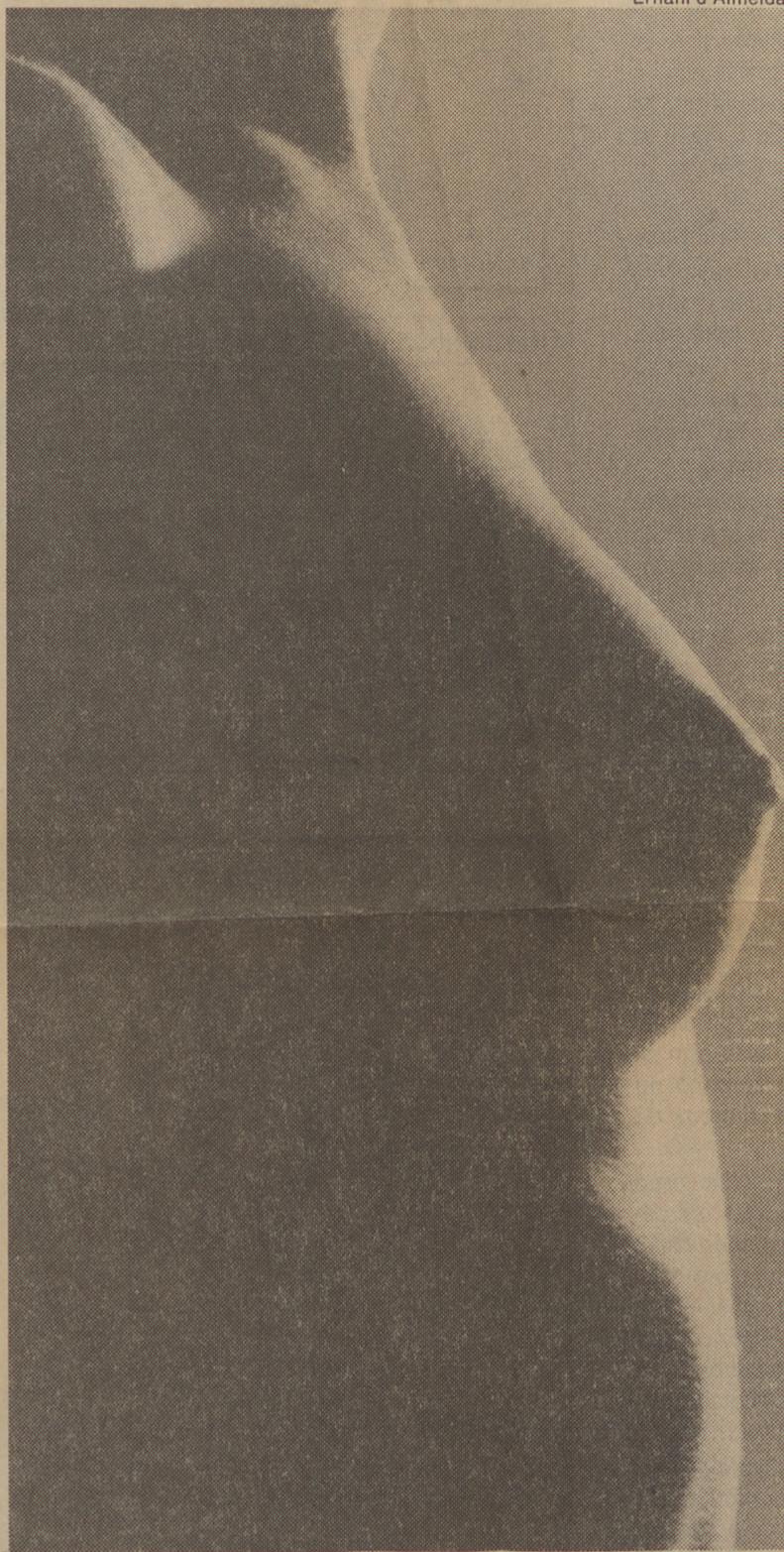
Retinóicos — Ele diz que há estudos em andamento sobre o uso de retinóicos (substâncias derivadas da vitamina A) para atuação direta no comportamento genético, mas até agora não há comprovação científica destes testes.

Segundo Costa, acredita-se que existam duas ocasiões em que a mulher estaria mais suscetível a *disparar* o gene responsável pela doença: a adolescência e a pré-menopausa. "Nesses períodos, o tecido mamário estaria mais sensível à ação de hormônios que poderiam deflagrar a formação das primeiras células malignas", explica. "Mulheres com história de câncer na família deveriam evitar, nestas fases da vida, as pílulas ou a reposição hormonal."

Entre os principais fatores de risco para o câncer de mama, o médico da UFRJ cita, além da predisposição genética, a alimentação rica em gordura, o uso indiscriminado de hormônios, a obesidade, o adiamento da maternidade e o fato de não amamentar.

Mamografia — A mamografia de alta resolução é, para Costa, o grande aliado da mulher. As estatísticas mostram que o exame diminui em até 40% a mortalidade por câncer em mulheres após a menopausa. "Recomenda-se fazer a primeira mamografia entre os 35 e os 40 anos. Entre os 40 e os 50, deve ser feito um exame a cada dois anos e, a partir dos 50, anualmente."

O mastologista garante que o



A prevenção exige um auto-exame e consultas médicas periódicas

risco de a mamografia provocar o desenvolvimento do câncer de mama é mínimo. A dose de radiação adotada atualmente para o exame é 20 vezes menor do que a usada há duas décadas.

O auto-exame mensal, depois da menstruação, não pode ser esquecido. Segundo Costa, é importante que a mulher entenda que o diagnóstico do câncer de mama não implica mutilação: sempre é possível fazer a reconstrução ci-

rúrgica. "Quando o tumor é detectado em uma fase inicial — calcificações ou alterações do tecido mamário — as chances de uma cirurgia conservadora (que dispensa a retirada da mama) são muito maiores", adverte o mastologista. "A experiência mostra que pacientes com tumores até três centímetros são igualmente bem-sucedidos em seu tratamento tanto com a cirurgia radical como com a conservadora."

Displasia é um processo normal

A temida displasia mamária, que provoca desconforto e dor nos seios todo os meses, é um processo fisiológico normal. A afirmação é do mastologista Maurício Magalhães Costa, do Hospital Universitário da UFRJ. Ele explica que a displasia é uma alteração funcional da mama: como todo mês a mulher se prepara para uma gravidez, os seios passam por uma fase evolutiva (aumento da mama) e por outra involutiva (diminuição).

Costa diz que o nome "displasia mamária" é usado de forma errada pelo público leigo. "A displasia mamária sugere um processo patológico", comenta. "Mas o que é popularmente conhecido como tal é um processo fisiológico normal que ocorre todos os meses", completa.

"Cerca de 90% das mulheres apresentam displasia mamária, mas só a metade sente os sintomas da alteração — dor cíclica, pequenos nódulos e retenção de líquido", ensina o mastologista.

Ele esclarece que só 4% dos casos de displasia podem estar relacionados com uma lesão pré-maligna. "A observação regular das mamas pelo médico e o auto-exame da mulher são fundamentais para detectar qualquer anormalidade", adverte Costa. O mastologista, criador do Clube da Mama, lembra que as últimas quartas-feiras de todo mês, os médicos se reúnem para trocar informações sobre as patologias da mama no Centro Médico Sorocaba.

FATORES DE RISCO

- Predisposição genética
- Obesidade
- Alimentação rica em gorduras e em carnes com grande quantidade de hormônios
- Uso indiscriminado de pílulas anticoncepcionais
- Reposição hormonal