



# CANCRO DA MAMA



Por Dr.ª Rosa Vallinoto  
**Oncologia**  
da Casa de Saúde da Boavista

## Cancro da mama

O cancro de mama (CM) ainda é uma questão de saúde pública no mundo. Números crescentes de novos casos e de mortes são observados, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. Na Europa, verificou-se a existência de 530.666 novos casos de CM, em 2020, estimando-se um aumento para 546.499, em 2025 (+3%).

Em Portugal, foram diagnosticados 7.041 (11,6%), em 2020, e prevê-se um aumento de 1,8% (7.170), em 2025, com aumento na mortalidade em +5,3% dos casos, em 2025.

Sabe-se que o cancro de mama é a segunda causa de morte, em Portugal, sendo nas mulheres o tipo mais comum, excetuando o cancro de pele; nos homens, representa cerca de 1% de todos os cancros da mama. É uma doença com um impacto muito importante na sociedade, não só por ter uma frequência elevada, mas também por representar uma agressão à imagem de um órgão carregado de simbolismo na maternidade e na feminilidade.

## Caraterísticas e fatores de risco

É uma doença multifatorial, com alguns agravantes externos que aumentam as possibilidades de desenvolver o cancro da mama. No entanto, a presença de um ou mais fatores não significa que o cancro irá aparecer, assim como a ausência não elimina o risco. De realçar que a maioria das mulheres que desenvolvem cancro da mama não tem história familiar importante, nem fortes fatores de risco

Entre os principais fatores de risco estão o sexo (feminino); a raça, ocorrendo com maior frequência em mulheres caucasianas (brancas); a idade avançada e com a menopausa; história pessoal de cancro na mama aumenta o risco de cancro na mama contralateral; história familiar, mulher com familiares de primeiro grau com cancro de mama, como a mãe, irmã ou filha; predisposição genética, com a presença de mutação no gene BRCA 1 e 2; primeira menstruação em idade precoce, antes dos 12 anos, ou menopausa tardia após os 55 anos. As mulheres mais velhas têm maior risco, pela acumulação de exposição ao longo da vida, assim como as próprias alterações biológicas do envelhecimento; uso de anticonce-  
tivos orais; uso de terapêutica de substituição hormonal; exposição prévia a radiação ionizante, como a realização de radioterapia na mama. A estes fatores acrescem outros, tais como a primeira gestação acima dos 31 anos, a nuliparidade; a obesidade (elevada gordura corporal aumenta a produção de alguns hormónios femininos, como os estrogénios; sedentarismo; consumo de álcool.

## Sinais e sintomas

A doença pode apresentar-se com sinais e sintomas muito variados ou detetados apenas nos exames de rotina. É importante que cada mulher conheça as suas mamas, sem tabus, e que tenha o hábito de palpar para poder reconhecer alterações que possam alertar o médico. Nas mulheres que ainda apresentem a menstruação regular, a melhor época para procurar alterações nas mamas será alguns dias após a menstruação, quando as mesmas já estarão menos inchadas. Já nas mulheres que não têm mais o ciclo menstrual, podem fazer o autoexame da mama a qualquer altura do mês.

Os sintomas podem aparecer de forma lenta ou mais rápida, sendo o mais comum o aparecimento de um nódulo palpável, duro, na maioria das vezes, indolor. Sinais e sintomas, como inchaço de toda ou parte da mama, irritação ou deformação de uma parte da mama, abaulamento, inversão do mamilo, retração da pele, secreção serosa ou sanguinolenta pelo mamilo, incluindo a formação de gânglios axilares, deverão chamar a atenção para a necessidade de procurar um profissional de saúde. A avaliação cuidadosa pelo médico poderá recomendar a execução de imagem, como a **mamografia**, a **ecografia mamária** e, eventualmente, uma **biópsia**.

A biópsia mamária consiste na colheita de tecido mamário suspeito. Só com a observação das células mamárias poderá ser determinado o diagnóstico de cancro.

Como não há uma forma melhor prevenir o aparecimento do cancro da mama, o que se pode fazer é o diagnóstico precoce da doença. Quanto mais cedo for diagnosticado, maiores as probabilidades de sucesso no tratamento. Em caso de dúvidas, procure um médico para uma melhor orientação.