

CÂNCER DE MAMA

MITOS & VERDADES

LIBERTE-SE DE INFORMAÇÕES INFUNDADAS

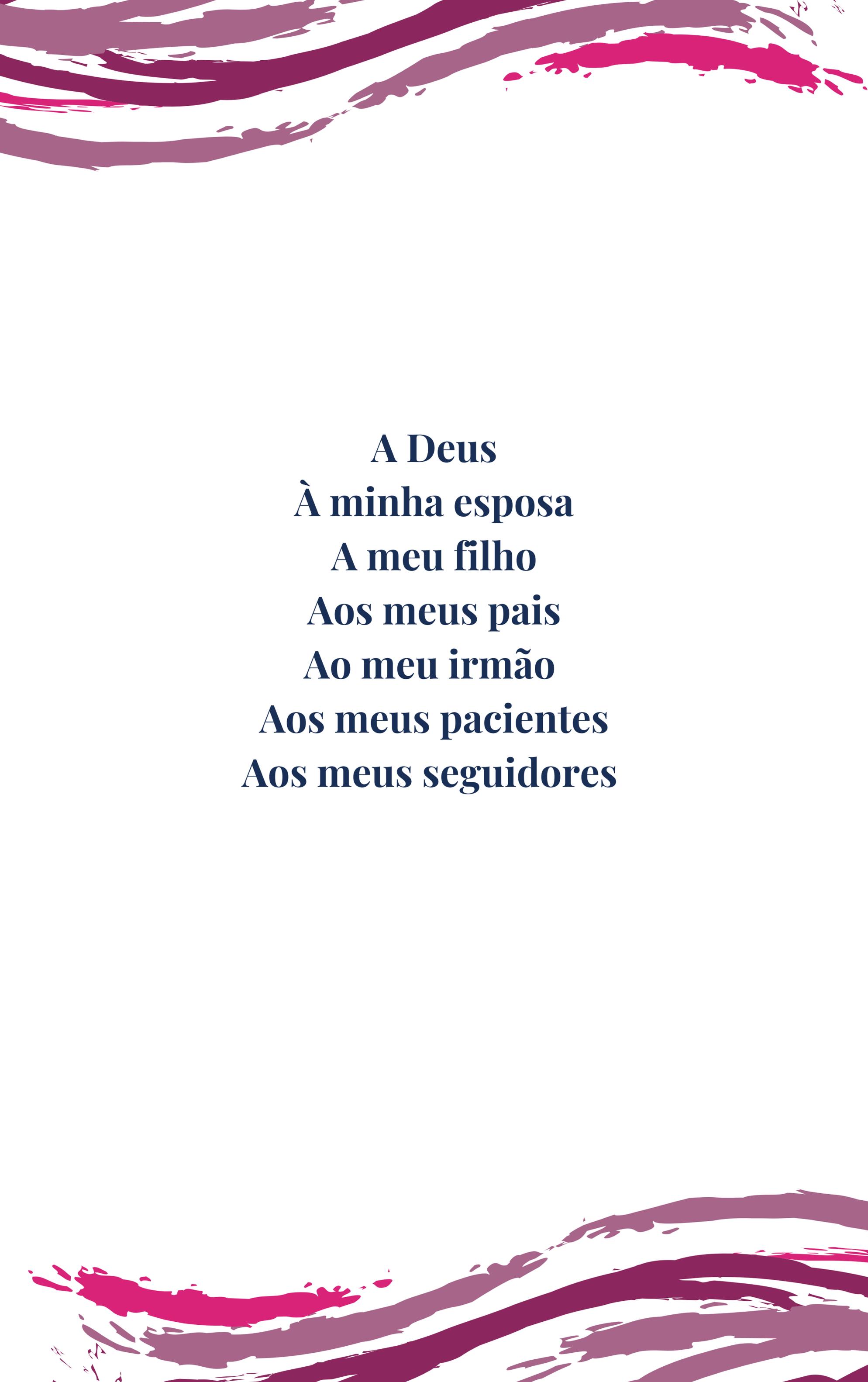
DR. RICARDO QUEIROGA

MASTOLOGISTA

CRM 52.81660-4

RQE 18421





A Deus
À minha esposa
A meu filho
Aos meus pais
Ao meu irmão
Aos meus pacientes
Aos meus seguidores

SOBRE O AUTOR



Nascido em Pirai , no Estado do Rio de Janeiro, formou-se em Ciência Biológicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Ingressou no curso de Medicina na tradicional Universidade Gama Filho (UGF) no Rio de Janeiro. Após concluir sua segunda graduação, entrou para o programa de Residência Médica no Hospital Municipal Souza Aguiar onde iniciou o eterno aprendizado na arte de operar. Posteriormente, ingressou na Residência Médica de Mastologia do Instituto Nacional de Câncer (INCA) onde teve a oportunidade de ter uma experiência internacional no principal Centro de Mastologia do Mundo (Instituto europeu de Oncologia). Desde então tem participado de Congressos, simpósios e publicado artigos e capítulos em livros e em revistas de Mastologia. É membro da Sociedade Brasileira de Mastologia e da Câmara Técnica de Mastologia do Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro (CREMERJ).



Outubro Rosa

O movimento começou a surgir em 1990 quando aconteceu a primeira Corrida pela Cura, realizada em Nova Iorque, e desde então, promovida anualmente na cidade. Entretanto, somente em 1997 é que entidades das cidades de Yuba e Lodi, também nos Estados Unidos, começaram a promover atividades voltadas ao diagnóstico e prevenção da doença, escolhendo o mês de Outubro como epicentro das ações. Hoje o Outubro rosa é realizado em vários lugares do mundo.

Por que fiz este e-book ?

Este e-book é fruto da minha indignação com a quantidade de informações erradas que são propagadas pelas redes sociais e internet. Muitas pacientes e seguidoras vivem refém do medo devido a falta de filtro sobre um tema tão delicado. Resolvi fazer este material e não fiz questão de aguardar para lançá-lo no mês de outubro. Na minha humilde opinião não basta termos um mês rosa, devemos focar em ter uma vida rosa! A prevenção deve ser constante!

Boa Leitura !





AVISO LEGAL !

Este material tem cunho educativo, baseado em investigações científicas disponíveis até o presente momento (Março/2021).

Embora a informação disponibilizada, neste local, seja elaborada por profissional de saúde de reconhecido mérito e que seja pautada pelo rigor e pela elevada qualidade, a mesma NUNCA DEVE, em caso algum, SUBSTITUIR A AVALIAÇÃO EM CONSULTA MÉDICA.

**Previna-se! Visite seu
Mastologista regularmente!**



Amamentar protege contra o câncer de mama ?



VERDADE !

Estudos apontam que, a cada 12 meses de aleitamento, as chances de aparecimento de um tumor mamário diminuem em 4,3 %. Há evidências de que quanto mais prolongado, maior a proteção.

A amamentação também previne outros tipos de câncer, como o de ovário, que poderia ser reduzido em 30 % se as mulheres amamentassem por mais tempo. Para cada mês de amamentação, estima-se uma redução de 2% de chance de ter a doença.

Ressalte-se que existem vários outros fatores que levam ao câncer e que, infelizmente, para algumas mulheres o fato de amamentar não determina prevenção.

Sutiã faz mal as mamas ?



MITO !

O sutiã é um aliado de muitas mulheres, mas também é uma peça bem odiada por uma boa parte delas. Não é à toa que o ato de queimar os sutiãs foi um dos símbolos da luta das mulheres pelos seus direitos, um ato de libertação.

O sutiã quando bem utilizado é um amigo das mamas! Um problema bastante comum é que ele não é usado corretamente.

Dormir com sutiã não causa problemas !

O sutiã é recomendado em pacientes com mamas pesadas ou volumosas. Também é indicado para quem tem mamas sensíveis e dolorosas. Use e Abuse !

Prótese de silicone impede a realização de mamografia ?



MITO !

Mesmo com implantes, é possível e indicado fazer o exame para diagnosticar alguma patologia mamária.

Cabe lembrar que calcificações malignas só podem ser visualizadas através da mamografia.

Dieta saudável previne o câncer de mama ?



VERDADE !

A alimentação e a nutrição inadequadas são classificadas como a segunda causa de câncer que pode ser prevenida. São responsáveis por até 20 % dos casos de câncer nos países em desenvolvimento, como no Brasil, e por aproximadamente 35 % das mortes pela doença.

Uma ingestão rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas, e pobre em alimentos ultraprocessados, como aqueles prontos para consumo ou prontos para aquecer e bebidas açucaradas, podem prevenir de 3 a 4 milhões de casos novos de câncer a cada ano no mundo.

Desodorante causa câncer de mama ?



MITO !

Tudo indica que essa história começou por causa da presença de sais de alumínio nas formulações dos antitranspirantes – produtos que inibem a transpiração. Mas a Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária – assegura que não existe relação entre a substância e o tumor.

Parte dessa crença também se deve ao fato de que os desodorantes são aplicados na axila, região próxima ao tecido mamário. Mas não há dados na literatura científica que comprovem o elo.

Autoexame pode substituir a mamografia ?



MITO !

O autoexame de mama é bem importante, mas não substitui exames de imagem na descoberta de nódulos.

O método caseiro deve ser realizado mensalmente pelas mulheres. Porém, quem tem mais de 40 anos precisa estar atenta aos exames anuais de rotina.

Ele é importante como forma de autoconhecimento, para que a paciente saiba como estão as suas mamas. Assim, na eventualidade de encontrar alguma alteração entre os exames periódicos, esta será prontamente avaliada. Mas lembre-se: não deve substituir a avaliação médica nem os exames de rotina.

Minha mãe tem câncer de mama, eu terei ?



MITO !

A maioria das mulheres acometidas pelo câncer de mama não tem familiares com a doença. As estimativas mostram que somente 10 % dos casos têm origem hereditária.

A história familiar, porém, influencia quando o parentesco é de primeiro grau, ou seja, se a mãe, a irmã ou a filha foram diagnosticadas. E ainda mais quando o tumor apareceu antes dos 40 anos. Nessas situações, a mulher deve redobrar a atenção e procurar o médico para a orientação da conduta adequada, inclusive com a realização de rastreamento genético.

O câncer de mama pode ser causado por um trauma (batida) nas mamas ?



MITO !

A batida não é capaz de desencadear o tumor. Não é por causa de um trauma que as células malignas vão se multiplicar de maneira desenfreada.

Entretanto, os machucados e hematomas ajudam despertar a atenção da mulher para essa região do seu corpo. Ela tende a examinar com mais cautela a mama e pode deparar com nódulos já existentes.

Câncer de mama pode ter cura ?



VERDADE !

Aqui muitos fatores devem ser considerados. Um dos mais importantes é o diagnóstico precoce. Quanto menor a lesão identificada, maior a chance de cura!

Entretanto, há que se ressaltar as diferenças entre os tipos de tumor. Cada paciente é única. Também é fundamental destacar, que mesmo para os casos sem cura, os saltos da oncologia e o leque de opções terapêuticas, com medicamentos e tecnologias modernas, permitem o controle da doença e resultam em qualidade de vida.

Agrotóxicos podem aumentar o risco de câncer ?



VERDADE !

Agrotóxicos, ou defensivos agrícolas, são produtos químicos empregados para controlar insetos, doenças, ou ervas daninhas que causem dano às plantações.

O acúmulo de defensivos no organismo pode elevar o risco de surgimento de diversas neoplasias, como câncer de mama, testículos e fígado. Crianças, que têm o sistema imunológico ainda em desenvolvimento, podem ser expostas aos agrotóxicos já na gestação e correm maior risco de desenvolver leucemia e linfoma.

Carregar o celular no sutiã pode causar câncer ?



MITO !

Até hoje, isso não foi comprovado cientificamente. Muitos estudos analisam o impacto da radiação do celular no cérebro, mas ainda não foi achado nenhuma evidência dessa relação. Ainda assim, muitos médicos recomendam deixar o aparelho o mais afastado do corpo possível, enquanto novos estudos continuam sendo feitos.

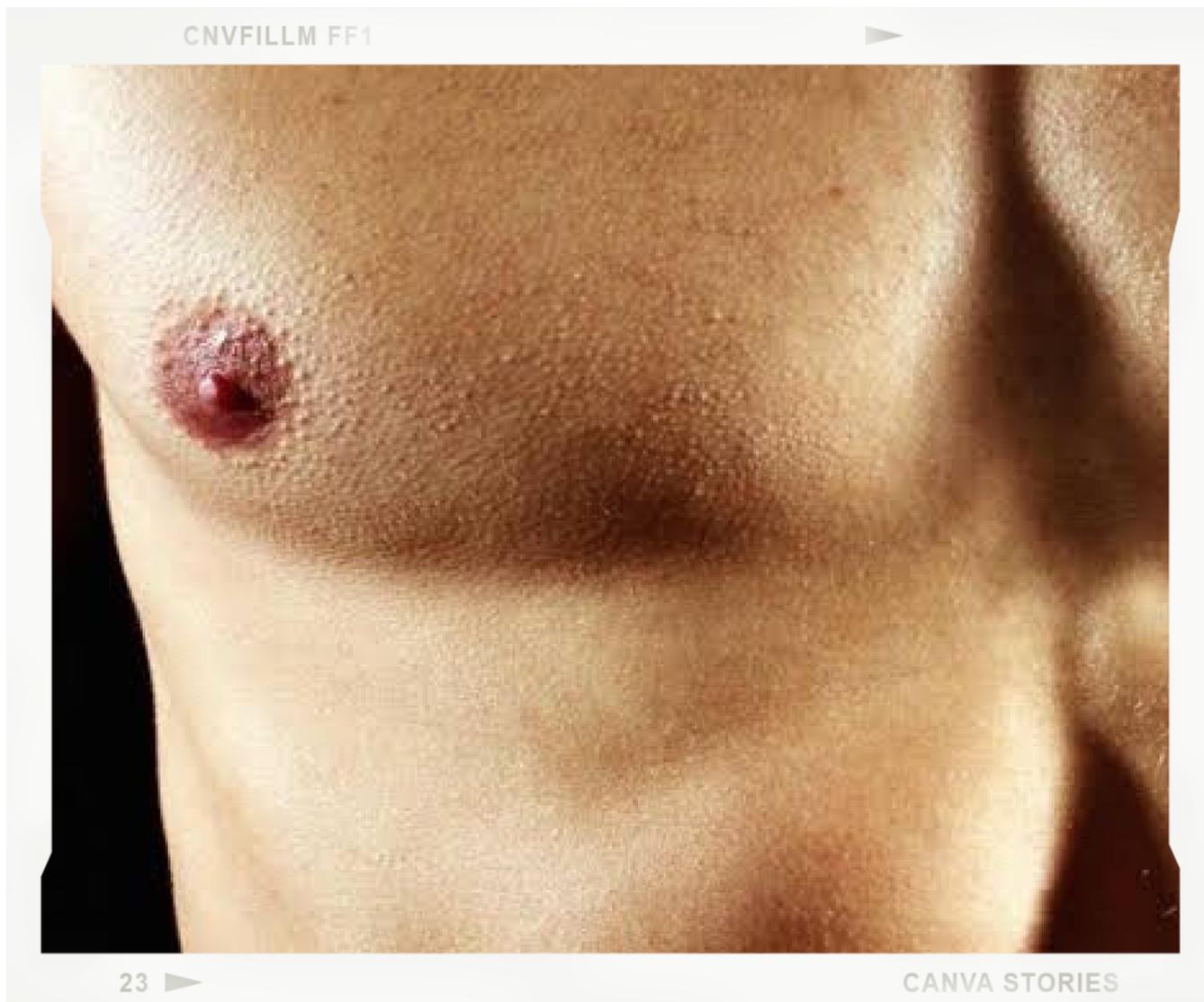
Apenas mulheres mais velhas desenvolvem o câncer de mama ?



MITO !

A idade elevada costuma ser um fator de risco, mas mesmo mulheres mais jovens podem apresentar tumores mamários. Em 2017, cerca de 4% dos cânceres foram diagnosticados em mulheres com menos de 40 anos, segundo a Sociedade Americana de Câncer.

Câncer de mama é doença de mulher ?



MITO !

Os homens precisam saber que o câncer de mama não é restrito apenas às mulheres. A chance de um homem apresentar câncer de mama quando comparado as mulheres é de 1 %.

Os possíveis sinais de câncer de mama em homens incluem:

- Protuberância ou inchaço, geralmente (mas nem sempre) indolor.**
- Pele ondulada ou enrugada.**
- Retração do mamilo.**
- Vermelhidão ou descamação da pele da mama ou do mamilo.**
- Inchaço nos linfonodos axilares.**

Todo câncer de mama pode ser sentido através de um nódulo ?

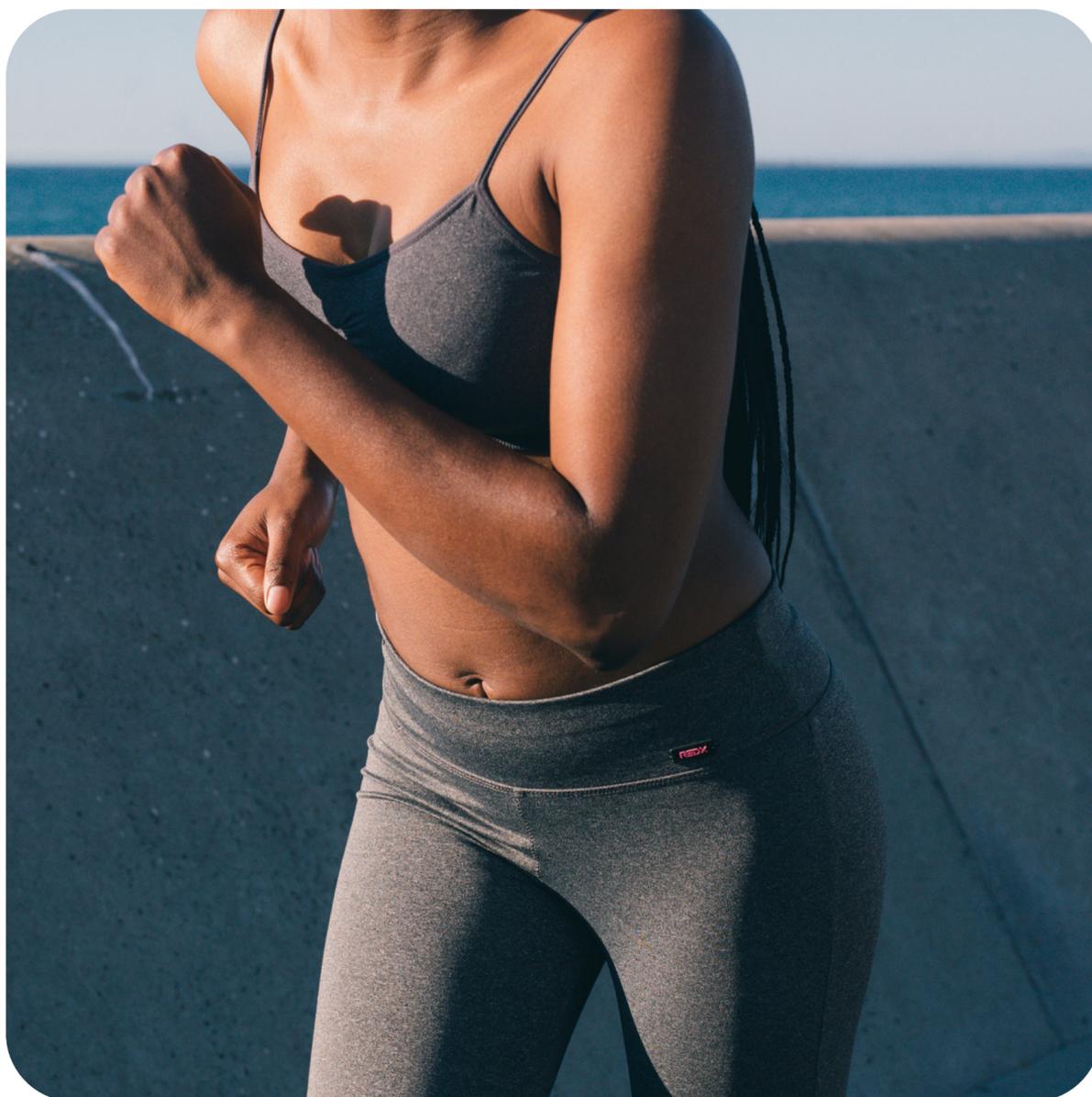


MITO !

Muitas mulheres pensam que o autoexame é o suficiente para detectar a neoplasia. Acontece que nem sempre o câncer se apresenta como um nódulo, logo faz-se necessário os exames de mamografia periódicos.

É através da mamografia que podemos detectar alterações suspeitas (microcalcificações) ainda numa fase inicial da doença, onde o tratamento é mais eficaz e com menor risco de sequelas.

Praticar atividade física previne o câncer de mama ?



VERDADE !

A prática de atividade física diminui em cerca de 1/3 os riscos de desenvolver câncer de mama.

Pratique 30 minutos de exercício aeróbico, pelo menos 3 x na semana, ou de acordo com a sua necessidade. O exercício físico é benéfico, antes, durante e após o tratamento. Estudos apontam melhor sobrevida nas pacientes que praticam atividade física.

Procure um educador físico para pedir orientação na escolha da atividade física e acompanhamento para ter uma prática mais adequada.

Mulheres obesas têm maior risco ?



VERDADE !

As mulheres obesas que apresentam maior risco de câncer de mama são as que se encontram na pós-menopausa. Deve ressaltar que a produção de hormônios (principalmente estrógenos) ocorre no tecido adiposo. Quanto maior o grau de obesidade, maior a produção de estrógenos.

Outro ponto que merece destaque é o pior prognóstico das pacientes obesas. Nesta população, observa-se maior taxa de metástases a distância. Considera-se que a obesidade aumenta em 2,5 vezes o risco de câncer de mama.

Uso de bebida alcóolica aumenta o risco de câncer de mama ?



VERDADE !

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o alcoolismo causa entre 2% e 4% das mortes por câncer, sendo um dos fatores de risco para o desenvolvimento de diversos tumores, incluindo o de mama, principalmente se o uso for combinado com o tabaco.

Além do câncer, o consumo de álcool está associado a mais de 200 tipos de doenças, entre cardiovasculares, mentais e hepáticas. Reduzir a frequência do consumo pode diminuir as chances de desenvolver a doença, mas a escolha mais saudável é não beber ou evitar ao máximo a ingestão de bebidas alcoólicas.

Fumar aumenta o risco de câncer de mama ?



VERDADE !

O cigarro contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, que levam a uma série de doenças, entre elas, o câncer. O tabagismo é considerado a principal causa de morte evitável pela Organização Mundial de Saúde (OMS) - 4,9 milhões de pessoas (mais de 10 mil por dia) morrem todos os anos em decorrência do cigarro.

Estima-se que que 30% de todos os casos de câncer são devido ao tabagismo. Por isso, não fume e proteja-se da fumaça do cigarro !

Emoções negativas e estresse podem causar câncer de mama ?

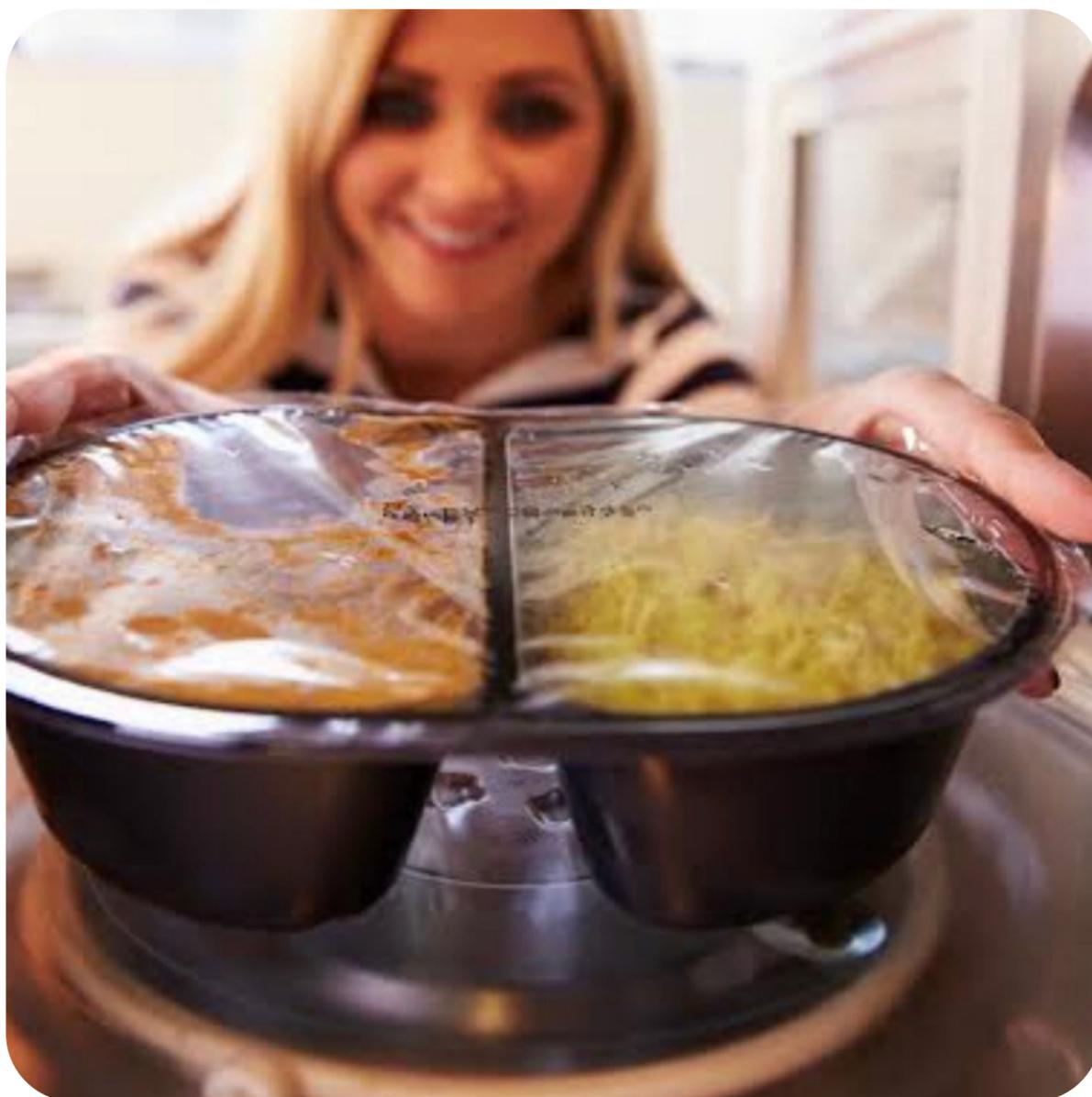


VERDADE !

Tanto a depressão pode influenciar no aparecimento de um câncer quanto o diagnóstico de um câncer de mama pode desencadear, em até 5anos, um episódio depressivo ou acionar transtornos depressivos pré-existentes !

Devemos sempre lembrar que o ser humano é complexo, fatores emocionais, desencadeiam a liberação de hormônios e a supressão do sistema imunológico. Com isso, ocorre aumento na sobrevivência de células anormais, e favorecendo assim, o aparecimento de doenças.

Aquecer alimentos ou adicioná-los a recipientes plásticos pode aumentar o risco de câncer ?



VERDADE !

O aquecimento de recipientes plásticos contendo alimentos pode liberar substâncias nocivas com potencial de causar câncer, como o bisfenol (BPA).

O melhor é transferir a comida para vasilhas de vidro temperado ou de porcelana que suportem o calor. Recipientes de plástico livre de BPA também podem ser encontrados a venda hoje em dia.

O filme plástico utilizado para proteger e cobrir alimentos também deve ser evitado, pois o vapor condensado pode respingar substâncias perigosas no alimento.

Forno de micro-ondas pode causar câncer ?



MITO !

A radiação do micro-ondas tem apenas a propriedade de cozinhar e/ou aquecer os alimentos, não alterando a estrutura química ou molecular do alimento. Assim, o consumo de alimentos aquecidos no micro-ondas não aumenta o risco de câncer.

O forno de micro-ondas emite uma forma de radiação não ionizante classificada como possivelmente cancerígena para seres humanos, mas a estrutura do forno está preparada para que a radiação não extravase para o ambiente externo.

Quimioterapia vermelha é "mais forte" ?



MITO !

Um dos assuntos que mais se destacam quando o paciente oncológico passa a entender melhor os tratamentos contra o câncer é a diferença entre quimioterapia branca e vermelha.

Por uma crença popular, espalhou-se a impressão de que a quimioterapia vermelha é mais forte que a branca, o que não é verdade. A cor de cada tratamento tem relação direta com o tipo de substância utilizada, sendo que esta substância apresenta coloração natural.

Preciso estar em jejum para fazer quimioterapia ?



MITO !

É até aconselhável fazer uma refeição leve antes.

Durante a infusão dos medicamentos (o que, depende do esquema proposto, pode levar algumas horas), não há problemas em ingerir alimentos.

Devo usar protetor de tireóide para realizar a mamografia ?



MITO !

Atribuir o aumento do câncer de tireóide em virtude da mamografia não tem bases científicas. Diversos estudos demonstram que esse exame não expõe a tireóide a doses de radiação consideradas nocivas.

O principal valor da utilização do vestuário de proteção contra radiações é psicológico.

A utilização de protetores pode até atrapalhar o resultado, pois se não forem bem colocados, sua imagem pode sobrepor-se à imagem da mama, sendo necessário repetir o exame.

FONTES CONSULTADAS



**COMPARTILHE ! DIVULGUE BOAS INFORMAÇÕES
PARA O PRÓXIMO !**

QUER SABER MAIS ?

www.ricardoqueiroga.com.br