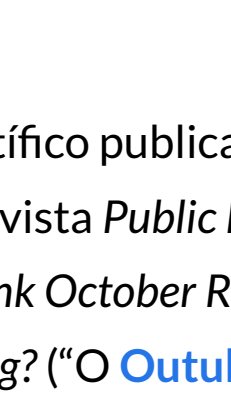
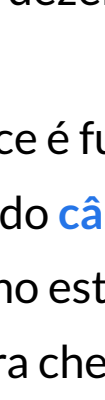


Outubro Rosa: é possível prevenir o câncer?

Foto: Freepik/@jcomp



A ciência já comprovou que uma alimentação balanceada, exercícios físicos e bons hábitos reduzem as chances de desenvolver a doença. Mas não há garantias



Por **Adriana Moreira**
01/10/2022 | 05h00

Continua após a publicidade

Faça um teste grátis
Prontuário 100% Personalizável de Acordo com as suas Necessidades. Teste Grátis!
iClinic [Abrir](#)

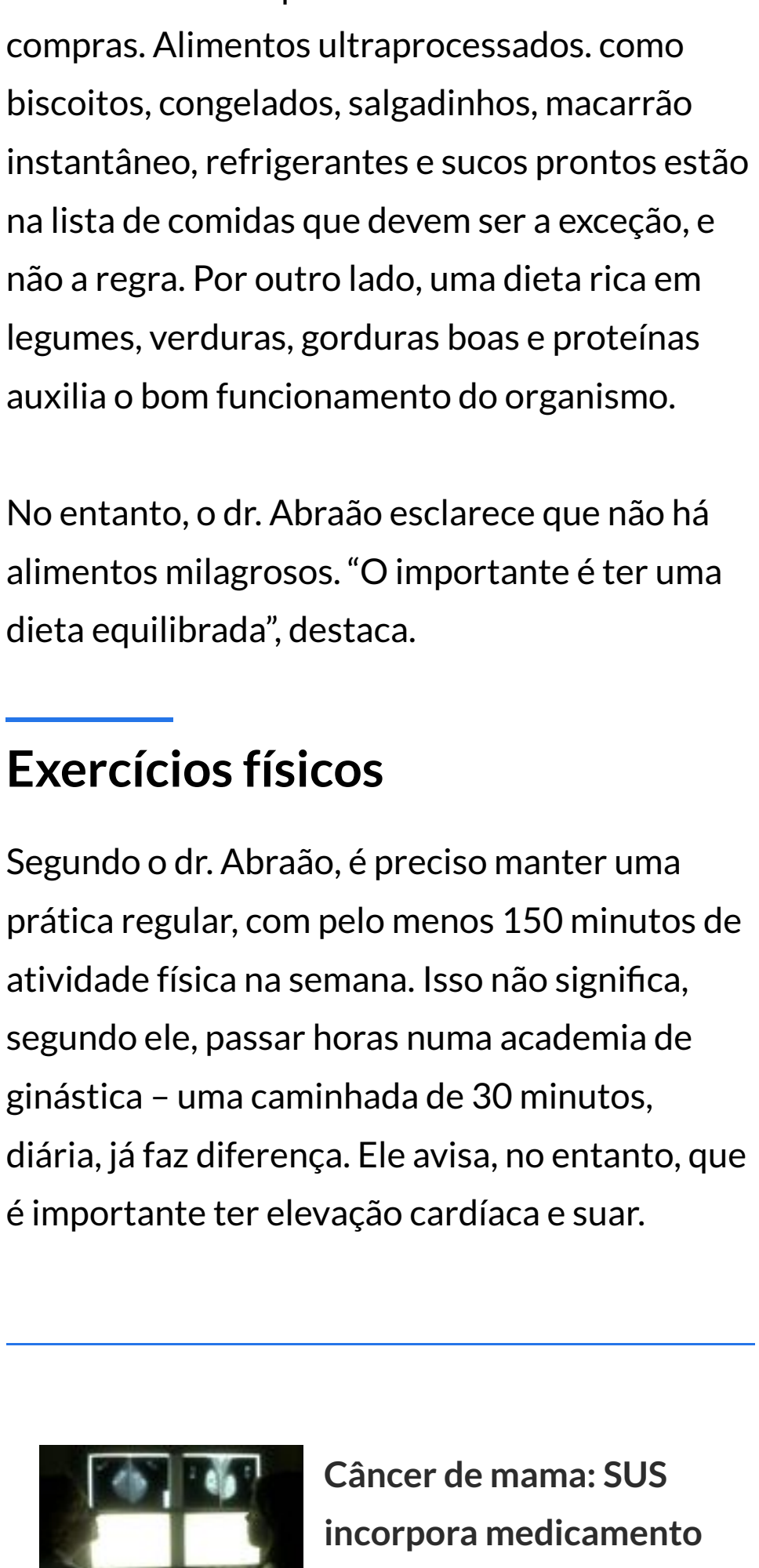
Um artigo científico publicado no início de setembro na revista *Public Health in Practice*, com o título *Does Pink October Really Impact Breast Cancer Screening?* (“O **Outubro Rosa** realmente causa impacto nas mamografias?” – em tradução livre), demonstrou os impactos da campanha de prevenção do câncer de mama no Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo o estudo, o número de **mamografias** aumenta em 33% em outubro – e segue em alta nos meses seguintes (39% em novembro e 22% em dezembro).

O diagnóstico precoce é fundamental para o êxito no tratamento do **câncer de mama** – quando descoberto no estágio inicial, as possibilidades de cura chegam a 95%. Os pesquisadores, liderados pelo dr. Marcelo Antonini, do Conselho Científico da Sociedade Brasileira de Mastologia de São Paulo (SBM-SP), acreditam que as campanhas deveriam ser mais constantes. No Brasil, 40% dos casos só são diagnosticados em fase já avançada.



Risco de câncer antes dos 50 anos cresce, aponta estudo; entenda por quê

Embora os exames de rastreio, como mamografia e papanicolau, sejam fundamentais, o ideal, claro, é diminuir a probabilidade de o **câncer** aparecer – embora, por ser uma doença multifatorial, nada seja 100% garantido. “Em câncer de mama os dados são muito robustos. Os dados de prevenção são muito bem estabelecidos”, explica o oncologista do Hospital Israelita Albert Einstein e do Instituto Vencer o Câncer Abraão Dornellas, que dá, a seguir, algumas dicas de bons hábitos.



Ao menos 30 minutos de caminhada, 5 vezes por semana, são essenciais Foto: Felipe Rau/Estadão

Cuidados com a balança

Continua após a publicidade

“**Obesidade** é um grande problema”, explica o dr. Abraão. Segundo ele, o tecido adiposo tem capacidade de produzir estrogênio, hormônio que está ligado ao desenvolvimento de câncer de mama. “Uma mulher obesa tem níveis de estrogênio muito altos”, diz. O médico afirma que os hormônios também aumentam as probabilidades de o câncer voltar em pessoas já curadas.

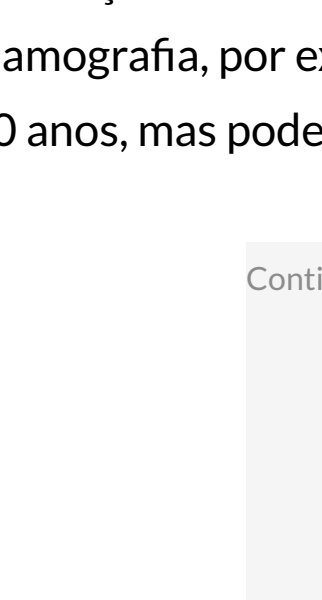
Alimentação

Descascar mais, desembulhar menos. Pense nisso na hora em que estiver fazendo suas compras. Alimentos ultraprocessados, como biscoitos, congelados, salgadinhos, macarrão instantâneo, refrigerantes e sucos prontos estão na lista de comidas que devem ser a exceção, e não a regra. Por outro lado, uma dieta rica em legumes, verduras, gorduras boas e proteínas auxilia o bom funcionamento do organismo.

No entanto, o dr. Abraão esclarece que não há alimentos milagrosos. “O importante é ter uma dieta equilibrada”, destaca.

Exercícios físicos

Segundo o dr. Abraão, é preciso manter uma prática regular, com pelo menos 150 minutos de atividade física na semana. Isso não significa, segundo ele, passar horas numa academia de ginástica – uma caminhada de 30 minutos, diária, já faz diferença. Ele avisa, no entanto, que é importante ter elevação cardíaca e suar.



Câncer de mama: SUS incorpora medicamento que reduz chance de metástase e evita queda de cabelo

Continua após a publicidade

Estilo de vida

Nunca é demais repetir as advertências sobre os riscos do **tabagismo** – não apenas em relação ao câncer de pulmão, mas com outros tipos, incluindo o de mama e o de útero. “Cigarro aumenta os riscos de doença coronariana, AVC, faz mal para o corpo como um todo”, alerta o médico. “O cigarro eletrônico pode ser um mal maior ainda. Não sabemos os riscos reais que oferecem, mas são iguais ou maiores que os do tabagismo.”

O **consumo de álcool** também tem relação direta com o câncer de mama, explica o médico. “Para a mulher, o máximo seria uma dose por dia, desde que o consumo não seja regular.” É preciso ainda tomar cuidado com o sol – use filtro solar. De acordo com números do Instituto Nacional de Câncer (Inca) de 2020, a estimativa é que sejam diagnosticados no Brasil mais de 170 mil novos casos de câncer de pele por ano, com um risco estimado em 80,12 para cada 100 mil homens e 86,65 para cada 100 mil mulheres.

Vida fértil

Além de ser fundamental para o desenvolvimento e saúde do bebê, a **amamentação** traz diversos benefícios para a mãe – um deles é ajudar a reduzir os riscos de câncer de mama. Quanto à **reposição hormonal** na menopausa, dr. Abraão recomenda ter cautela. “Ainda não está claro. Mas sabe-se que a exposição prolongada a hormônios feminino favorece o desenvolvimento de tumores”, adverte. “Eu recomendaria fazer apenas num ambiente muito controlado, mantendo em dia os exames de rastreio.”

Autoconhecimento

Conhecer o próprio corpo é importante para notar possíveis mudanças que indiquem que algo está errado. O autoexame das mamas, contudo, não deve substituir exames tradicionais, como a mamografia. Além disso, conversar com pessoas da família ajuda a esclarecer se há um risco genético. Essa informação pode ser importante para a realização de exames precocemente – a mamografia, por exemplo, é indicada a partir dos 40 anos, mas pode ser antecipada.

Continua após a publicidade

Um eventual exame genético pode ser pedido para verificar se você carrega algum dos genes cancerígenos. Vale dizer que ter os genes não significa que você terá a doença (e a ausência deles não é garantia de não desenvolvê-la), mas pode indicar ao médico onde concentrar mais atenção.

Leia também

Colonoscopia: Saiba quem deve fazer o exame que detecta câncer do intestino, doença de Simony

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)