Editor: José Carlos Vieira (Cidades)
josecarlos.df@dabr.com.br
Tels. : 3214-1119/3214-1113
Atendimento ao leitor: 3342-1000
cidades.df@dabr.com.br



Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Médicos participam do Correio Inside Câncer de Mama, mediados pela jornalista Carmen Souza (E)

É preciso superar o estigma do câncer

Em evento promovido pelo **Correio**, especialistas discutem prevenção, diagnóstico precoce, tratamento e os fatores de risco da doença. Eles alertam que a vida moderna implica indiretamente na incidência de casos

» DARCIANNE DIOGO
» MILA FERREIRA
» BRUNNA RAMOS*

O câncer de mama pode se desenvolver mesmo em mulheres sem histórico familiar da doença, sem alterações genéticas hereditárias conhecidas e sem fatores de risco evidentes. Por isso, a prevenção não deve se limitar à identificação de pessoas com predisposição genética. Para marcar o Outubro Rosa, o **Correio Braziliense** promoveu a 4ª edição do evento "Câncer de Mama: uma rede de cuidados", ontem, e reuniu médicos da área para discutir sobre diagnóstico, riscos e prevenção da doença.

Segundo o oncologista Igor Morbeck, diretor técnico nacional de oncologia e hematologia da Kora Saúde, o câncer é resultado de um processo complexo, que envolve alterações celulares acumuladas ao longo da vida e a interação de diferentes fatores. Entre os aspectos que podem ser modificados estão o consumo de bebidas alcoólicas, o excesso de peso, o sedentarismo e a alimentação inadequada.

Morbeck chamou a atenção para o consumo de bebidas alcoólicas, que considera um dos fatores de risco que merecem maior atenção atualmente. A associação entre álcool e câncer é respaldada por evidências científicas e independe do tipo de bebida consumida.

"Durante décadas, o tabaco foi o grande vilão do câncer. Foram promovidas inúmeras campanhas contra o tabagismo no mundo inteiro, e isso diminuiu significativamente. Agora, vieram os cigarros eletrônicos. Certamente, estarão atrelados a riscos futuros. Hoje, talvez o álcool seja o grande vilão, isso porque estudos recentes correlacionam o álcool ao câncer independentemente da dose, do tipo de álcool", frisa.

A ausência de fatores conhecidos, segundo ele, não significa que uma pessoa esteja livre do risco. "Pessoas absolutamente saudáveis desenvolvem tumores", explicou Morbeck ao abordar a ocorrência de cânceres sem uma causa individual claramente identificável.

O oncologista defendeu, também, que o diagnóstico de câncer não deve retirar do paciente o direito de participar das decisões sobre o próprio tratamento. Para o médico, é necessário superar o estigma historicamente associado à palavra câncer, que ainda pode dificultar conversas entre pacientes, familiares e profissionais de saúde. A ideia de que uma pessoa idosa, por exemplo, não deve conhecer o próprio diagnóstico reflete uma concepção que precisa ser revista.

A abordagem, segundo ele, deve ser baseada na transparência e no respeito à autonomia do paciente. Isso inclui explicar o diagnóstico, apresentar as alternativas de tratamento e discutir os benefícios, os riscos e as limitações de cada possibilidade. E a decisão terapêutica nem sempre segue um caminho único.

Rastreamento

A mastologista Karimi Amaral destacou a importância de um rastreamento do câncer de mama a partir dos 30 anos. Segundo ela, estudos mostram que, no Brasil, até 17% dos casos da doença ocorrem em mulheres com menos de 40 anos.

"A idade é um fator importante. À medida que a mulher envelhece, há um risco maior de câncer de mama. É uma doença do envelhecimento, mas temos visto um aumento em mulheres mais jovens, tanto no Brasil quanto no mundo inteiro. A doença tem ligação com a questão hormonal e com a vida reprodutiva das mulheres. Há mudanças significativas nas últimas três, quatro décadas, para as mulheres. Ela comem alimentos mais industrializados, engravidam mais tarde, têm menos ciclos reprodutivos e tudo isso impacta. As mulheres de hoje em dia são diferentes das mulheres das décadas de 1960 e 1970. Hoje em dia, há mais tratamentos, mais sobrevivência", ressaltou Karimi.

Segundo a especialista, há um vácuo de mulheres que podem ter câncer de mama entre 30 e 40 anos e, por isso, é importante o rastreamento. "A gente não precisa atender a mulher só a partir dos 40 anos. Aos 25 anos é uma boa idade para identificar se a mulher deve ser rastreada de forma diferente ou não", enfatizou.

De acordo com Karimi, o Distrito Federal realiza o rastreio do câncer de mama em uma frequência menor do que a recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). "O DF não está fazendo rastreamento como deveria. Tivemos neste mês uma divulgação de dados que diz que o DF não chega a 10% de rastreamento do câncer de mama. A OMS fala em 70%, ou seja, de 10 mulheres, sete precisam fazer mamografia independentemente de sintomas, sinais e histórico. E a gente não chega a 10%, então, estamos falhando no diagnóstico precoce. Faz muita diferença para a história da paciente se ela está em tratamento após o diagnóstico precoce ou se precisa fazer um tratamento mais agressivo", afirmou.

Karimi ressaltou a importância do rastreamento em mulheres abaixo de 40 anos, em casos específicos. "A Sociedade Brasileira de Mastologia recomenda um rastreamento a partir de 40 anos com mamografia. Esse exame muda a mortalidade e é considerado padrão ouro para rastreamento. Isso vai até 74 anos, que é a idade onde a mulher ainda pode mudar a história da doença. Mas isso deve ser individualizado. Se o médico entende que a mamografia é importante aos 35 anos, ele deve pedir, e o convênio deve liberar. Além da idade, a indicação médica é muito importante. A partir dos 40, a mamografia deve ser feita anualmente. Antes disso, com indicação médica", explicou.

Números

De acordo com previsão do Instituto Nacional de Câncer (Inca), o Brasil registrará **781 mil** novos casos de câncer a cada ano no triênio 2026-2028. O de mama é o primeiro entre as mulheres, conforme o órgão. No DF, a estimativa é de **1.410** novos casos anuais de câncer de mama (**89,31** diagnósticos por **100 mil** moradoras).

Hábitos

A prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama passam por diferentes aspectos, desde os hábitos cotidianos até o conhecimento sobre o próprio corpo e o histórico familiar. Esses foram alguns dos temas tratados pela especialista Fabiana Lisboa, médica mastologista.

A especialista abordou a influência do estilo de vida na exposição ao câncer de mama e, segundo ela, o sedentarismo e a alimentação inadequada estão entre os fatores que merecem atenção, especialmente diante do aumento de casos em mulheres mais jovens. "Nossos hábitos estão interferindo no aumento da exposição ao câncer da mulher moderna", destacou.

A médica ressaltou que a prática de atividades físicas e uma alimentação equilibrada contribuem para reduzir fatores de risco metabólicos e processos inflamatórios e oxidativos no organismo. Embora não garantam a prevenção da doença, essas mudanças podem colaborar indiretamente para a redução dos riscos. Fabiana também recomendou a dieta mediterrânea, que prioriza frutas e leguminosas e reduz o consumo de alimentos ultraprocessados. "Mesmo que esses hábitos não causem um efeito direto na prevenção, eles costumam implicar indiretamente na redução do câncer, por trazer uma redução de fatores de risco" explica a mastologista.

Outro aspecto abordado foi a possível relação entre fatores ambientais, como a poluição, e o desenvolvimento do câncer. A mastologista ponderou que ainda não há evidências suficientes para considerar essa relação uma causa estabelecida, mas ressaltou a importância de investigar os impactos das transformações ambientais e dos hábitos da sociedade na saúde. "Ainda não é um dado que nós consideramos dentro da nossa avaliação, mas ainda assim, pode haver uma relação. Isso mostra que alguma coisa do nosso mundo, da nossa realidade, do nosso estilo de vida tem afetado essas mudanças", finalizou.

***Estagiária sob a supervisão de Tharsila Prates**

» Continua na página 14

> **Hoje, talvez o álcool seja o grande vilão, isso porque estudos recentes correlacionam o álcool ao câncer independentemente da dose, do tipo de álcool"**
>
> ***Igor Morbeck,*** *diretor técnico nacional de Oncologia e Hematologia da Kora Saúde*

> **A idade é um fator importante. À medida que a mulher envelhece, há um risco maior de câncer de mama. É uma doença do envelhecimento, mas temos visto um aumento em mulheres mais jovens, tanto no Brasil quanto no mundo"**
>
> ***Karimi Amaral,*** *mastologista*

> **Mesmo que os bons hábitos não causem um efeito direto na prevenção, eles costumam implicar indiretamente na redução do câncer, por estar trazendo uma redução de fatores de risco"**
>
> ***Fabiana Lisboa,*** *mastologista (na foto, à direita)*