



CÂNCER DE MAMA: DESMISTIFICANDO OS FATORES DE RISCO

O câncer de mama é o **tipo de neoplasia maligna mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil**, depois do câncer de pele não melanoma. Essa patologia também pode acometer homens, mas é raro, e representa apenas 1% dos casos.

Ao contrário do que se dissemina, os cânceres de mama de caráter hereditário representam apenas de 5 a 15% dos casos. A causa desta neoplasia é multifatorial e, dentre os fatores de risco, podemos citar:

- **fatores comportamentais**, como obesidade e sobrepeso após menopausa, sedentarismo, consumo de bebidas alcoólicas e exposição frequente a radiações ionizantes;
- **fatores relacionados à história reprodutiva e hormonal do indivíduo**, como menstruar pela primeira vez (menarca) muito jovem (antes de 12 anos), não ter filhos, ter primeira gravidez após os 30 anos, usar pílula anticoncepcional sem interromper por tempo prolongado (acima de 5 anos) e fazer reposição hormonal pós-menopausa também sem interromper (mais de cinco anos);
- dentre os **fatores genéticos**, podemos falar do histórico de câncer de ovário na família, de câncer de mama em familiar homem, da neoplasia maligna de mamas em mãe, irmã ou filha (principalmente antes de 50 anos). As alterações dos genes BRCA1 e BRCA2 são os de maior risco para desenvolver o câncer de mama e ficaram mais conhecidas com o caso da atriz Angelina Jolie.

A presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher desenvolverá a doença. A grande mensagem, ao conhecer os fatores de risco, é que a chance de desenvolver pode ser reduzida ao adotarmos hábitos de vida saudáveis. Manter o peso corporal adequado, evitar o consumo de bebidas alcoólicas, praticar atividades físicas, ter qualidade de sono, dentre outros, podem reduzir em até 30% o risco.

Que tal começar hoje as mudanças de hábitos na sua vida?

Dra. Fernanda Labre
Mastologista