

Transcrição Just Talk #54 Outubro Rosa

Olá. Está no ar mais um Just Talk, o Podcast do TJES. Criada na década de 90, a Campanha Outubro Rosa tem o objetivo de conscientizar as mulheres e toda a sociedade sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. Segundo dado do Instituto Nacional do Câncer, somente no ano passado, mais de 2,3 milhões de mulheres no mundo descobriram que estavam com a doença. No Brasil, cerca de 8 mil casos tiveram relação direta com fatores comportamentais, como por exemplo, o consumo de bebidas alcoólicas, o excesso de peso e a falta de exercícios físicos. Eu sou Tais Valle e para falar sobre esse assunto convido o médico mastologista Cleverson Gomes do Carmo Junior, que é preceptor da residência médica em Mastologia do Hospital das Clínicas da UFES.

Boa tarde, doutor. Seja bem vindo ao nosso Podcast.

Cleverson: Obrigado pela oportunidade. Obrigado por falar sobre câncer de mama neste mês de outubro, que é todo dedicado mesmo a essas campanhas de conscientização.

Tais: Para começar, é importante dizer que o câncer de mama não tem uma causa única, né?

Cleverson: É verdade. Câncer de mama é uma doença multifatorial, que tem muita influência genética, do meio ambiente, da alimentação e do sistema imunológico. Então colocar uma única causa para o surgimento de um câncer de mama é impossível.

Assim como os fatores de risco, por mais que a gente os ataque e tente evitá-los, ainda assim o câncer de mama é uma doença que tem muitas situações que possam levar ao surgimento, então é muito importante não só a prevenção primária, para evitar que a doença surja, mas também termos atenção à prevenção secundária, que é a detecção precoce.

Tais: Em relação a esse fator comportamental, quais são os hábitos saudáveis que a mulher pode levar no dia a dia que ajudam a contribuir para prevenção?

Cleverson: Uma alimentação pobre em gordura animal, mais rica em vegetais, mais variada, tem um impacto significativo. Em 2019 foi publicada nos EUA uma grande pesquisa com aval da Sociedade Americana de Oncologia, mostrou que só com alimentação saudável, poderia ter um impacto que chegaria a 20% menos incidência de câncer de mama, especialmente em mulheres após a menopausa, do que naquelas que não tem o hábito alimentar saudável. Fora a redução da incidência de outros cânceres, não só o de mama, como o de intestino, estômago, etc., então é uma coisa do dia a dia, que é simples. Fora que a gente deve diminuir o consumo de bebidas alcoólicas e cessar o tabagismo. Incrementar essas medidas faz muito bem.

Tais: Ir de bicicleta para o trabalho, subir de escada ao invés de elevadores, caminhar na praia ou parque, já são um bom começo?

Cleverson: Atividade física é importantíssima no combate ao câncer de mama e prevenção da doença. A atividade física diminui o excesso de peso e o excesso de peso está relacionado ao excesso de gordura, e em última instância, está relacionado com o aumento de um hormônio chamado estrogênio, hormônio que tem ligação direta com o surgimento do câncer de mama.

Portanto, as atividades físicas, quaisquer que sejam, tem mesmo um impacto positivo, podendo estimar em 10% na diminuição do câncer de mama. Sem contar que essas atividades físicas aeróbicas, reduzem a produção de radicais livres, que estão diretamente relacionados ao estresse e ao dano tecidual, e em última instância dificulta o reparo do DNA de células potencialmente cancerosas. Então as atividades físicas, com a redução desses radicais livres, também tem impacto positivo.

Nas atividades ao ar livre então nem se fale, pois a paciente aumenta o nível de vitamina D, por conta da exposição ao sol, e essa vitamina é uma molécula que está diretamente ligada ao processo de imunomodulação. Sistema imunológico mais competente e mais eficaz significa menos risco de câncer de mama.

Portanto, atividades físicas são muito bem vindas.

Tais: É verdade que mulheres com filhos e amamentam tem menos chance de ter a doença ou isso é um mito?

Cleverson: É verdade. A amamentação é um fator protetor, mas a gente tem que ter atenção, porque apesar de ter uma leve proteção ao câncer de mama não só durante a amamentação, mas também ao longo dos anos, essa proteção é pouca, não estão imunes, precisa manter a vigilância, manter os exames e estar atenta a quaisquer sinais, como em qualquer mulher, inclusive aquelas que nunca amamentaram ou nunca tiveram filhos.

Tais: Como o câncer de mama se manifesta? Quais são os principais sintomas?

Cleverson: O câncer de mama de modo geral é uma doença silenciosa. Quando ela manifesta, o principal sinal é a formação de um nódulo mamário, um pequeno carocinho mais endurecido que surge na mama, que às vezes a mulher detecta em um exame físico ou autoexame. Mas de modo geral é uma doença silenciosa, que não dói, e que não traz nenhum desconforto nem modificação. Por isso é tão importante coletar exames para que detectemos essa doença antes que ela nos dê sinais ou sintomas.

Se aparecer algum sintoma, como nódulo, vermelhidão, dor, secreção pelo mamilo, é importante procurar seu médico. Mas o ideal é que, se tivermos que enfrentar essa doença, que seja antes que esses sintomas apareçam.

Tais: Quais são os principais exames para o diagnóstico? O autoexame é importante realmente?

Cleverson: Sobre o autoexame temos algo muito interessante. Durante muitos anos ele foi incentivado por sociedade de saúde pública e médica, só que na verdade é um exame que detecta a lesão quando já está um pouco mais avançada, ou seja, já perdemos tempo para a doença, por isso é importante detectar antes. Mas claro, é importante que a mulher conheça seu corpo, saber que poxa, tem uma área aqui que não estava assim semana passada ou mês passado, mas não precisa ser uma coisa metódica, de todo mês antes da menstruação fazer o autoexame, isso realmente não é mais tão incentivado.

A mulher tem que se conhecer, conhecer seu corpo, identificar as modificações que seu corpo apresenta, mas importante mesmo na detecção do câncer de mama são os exames de rastreio.

O principal exame no combate ao câncer de mama, na detecção precoce, é a mamografia. É o único exame que foi comprovado cientificamente capaz de reduzir a mortalidade por câncer de mama. Esse é o exame mais essencial.

Os demais, que também são exames importantes, mas que não são necessariamente indicados para todo mundo, como ultrassonografia, podem ser exames importantes sim na detecção precoce ou até mesmo no estudo de alguma lesão, mas de modo geral é a mamografia que tem que ser realizada. E isso o médico ou enfermeiro que esteja acompanhando a paciente pode saber indicar no momento correto.

Tais: Qual tratamento existente hoje aqui no país?

Cleverson: Falar de tratamento de câncer de mama no Brasil é algo que me enche de orgulho, porque o Brasil está na vanguarda do tratamento de câncer de mama. O mesmo tratamento que é realizado aqui é realizado em grandes centros, como Nova Iorque, Paris ou Milão. O tratamento é bastante avançado aqui no Brasil, o problema está no acesso a esse tratamento, que não é para todas, realmente.

Seja cirurgia, quimioterapias com as várias drogas que existem no mercado, radioterapia, hormonioterapia, imunoterapia, são todos os tratamentos possíveis a serem utilizados no tratamento do câncer de mama, e o Brasil tem todos eles a sua disposição, mas não são para todas as brasileiras, infelizmente, e isso a gente tem que lutar contra.

Tais: No Brasil, desde 2013 existe a lei 12.802, que é a lei da reconstrução mamária. Ela prevê a cirurgia reparadora após a retirada total ou parcial da mama. Como funciona na prática esta lei e o que isso representa para as mulheres?

Cleverson: Superinteressante esse ponto sobre a lei da reconstrução mamária. Eu trabalho no SUS e no Hospital das Clínicas de Vitória, e lá essa lei é cumprida a risca. Nenhuma mulher precisa viver mutilada por causa de tratamento de câncer de mama. Quando temos alguma paciente que teve que fazer mastectomia ou algum tratamento mais agressivo cirúrgico, essa lei é cumprida. Nossa equipe de cirurgia plástica faz um trabalho muito bacana e eficaz.

Não sei responder em relação a outros serviços, mas essa é uma lei muito importante, que ajuda na autoestima das pacientes, reduzindo impacto emocional e social, reduzindo o estigma do tratamento da doença, garantindo uma qualidade de vida muito melhor. Essa lei tem mesmo que ser cumprida a risca.

Tais: Você acha que é importante que os companheiros, filhos e toda família participe desse processo de recuperação das mulheres?

Cleverson: Todas as vezes que a gente fala sobre câncer de mama, a gente não está falando apenas sobre um indivíduo com uma doença, a gente fala sobre um todo, sobre todo um

ambiente, porque o câncer de mama impacta toda a família daquela pessoa, o ambiente de trabalho e a sociedade de modo geral.

Essa participação e envolvimento, a energia positiva, o apoio nos momentos mais difíceis, às vezes com os gestos mais simples, de estar presente em um determinado momento, é fundamental.

Tais: E o que você diria para quem deixa sempre os exames de rotina para depois e espera sempre algum sintoma para ir ao médico?

Cleverson: É importante que a mulher com mais de 40 anos faça mamografia todos os anos, pegue os resultados e leve para seus médicos, já que só fazer a mamografia não previne o câncer, tem que fazer e avaliar aquele resultado. Se for necessário outro exame, ultrassonografia, ressonância, ou até mesmo uma biopsia, vão tranquilas, porque essa é a forma da gente dar o diagnóstico precoce. Quanto mais precoce o diagnóstico, maiores são as chances de cura. O fator tempo é muito importante no enfrentamento dessa doença que é o câncer de mama.

Tais: Muito obrigada, doutor. Sua participação foi ótima. Então, meninas e mulheres, continuem cuidando do corpo, praticando atividade física, e não deixe de fazer os exames de rotina. E você que está em casa escutando a gente, já sabe né? Se quiser mandar alguma dica, sugestão de tema, é só escrever pelas nossas redes sociais, é @tjesoficial. Até o próximo episódio. Tchau.