

20 de outubro de 2025

Edição 251



19.10 | Dia Mundial de Combate ao Câncer de Mama

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres (excluindo-se os tumores de pele não melanoma), com incidência de 73.610 casos novos em 2023. Estimam-se que 1 para cada 12 mulheres brasileiras desenvolverão câncer de mama ao longo do ano. A incidência é crescente e a mortalidade ainda é elevada, quando o diagnóstico tardio.

São vários os fatores de risco do câncer de mama. O sexo predominante é o feminino (apenas 1% dos casos ocorrem nos homens) e quando maior a idade, maior o risco. Destacam-se ainda como fatores de risco, a história familiar e o estilo de vida.

Um estilo de vida saudável pode diminuir o risco de câncer de mama entre 30 e 50%. Para a mama, um estilo de vida saudável baseia-se em **6 pilares**:

- 1 **Atividade física** moderada a intensa, evitando-se o sedentarismo e a obesidade;
- 2 **Sono adequado** e restaurador;
- 3 **Alimentação balanceada**, rica em verduras, frutas e carnes brancas, limitando-se o consumo de carne vermelha, carboidratos, gordura e alimentos ultraprocessados;
- 4 **Controle do estresse** e das **doenças mentais**, como depressão e ansiedade;
- 5 Fortalecimento de **conexões sociais**, evitando a solidão;
- 6 Evitar **substâncias tóxicas para a mama** (consumo de álcool e uso de terapias com hormônios sexuais).

O melhor exame para a detecção precoce do câncer de mama é a **mamografia**, que deve ser feita anualmente a partir dos 40 anos. Em situações específicas são necessários exames complementares, como o ultrassom e a ressonância magnética.

O tratamento do câncer evoluiu muito nas últimas décadas e é individualizado para cada paciente. Podem ser utilizados diversos recursos terapêuticos, como a cirurgia, a radioterapia, a quimioterapia, a endocrinoterapia e a imunoterapia. Diagnosticado precocemente, a taxa de cura pode chegar de 90 a 100% dos casos.

A rede de serviços oferecidos pela SPDM dispõe de todos os recursos necessários para o diagnóstico, tratamento e reabilitação física e emocional da paciente com câncer de mama. Cada paciente é acolhida por uma equipe integrada multidisciplinar e multiprofissional.

No **Ambulatório de Mastologia do Hospital São Paulo-SPDM** (Hospital Universitário da UNIFESP) adota-se o modelo **“one stop day”**, isto é, no mesmo dia da consulta clínica pode ser feita a mamografia, o ultrassom e a biópsia mamária, pois os aparelhos estão instalados dentro da estrutura física do ambulatório. A equipe é composta por Mastologistas, Oncologistas Clínicos, Radioncologistas, Patologistas, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Nutricionistas e Psicólogos. Sempre quando indicada e necessária, é oferecida técnicas de reconstrução mamária e cirurgia reparadora para as nossas pacientes.

O **Outubro Rosa** é o mês da prevenção e conscientização contra o câncer de mama. Apenas 10 minutos para fazer sua Mamografia Anual pode salvar a sua vida. Cuide de sua saúde, esteja atenta a qualquer alteração nas mamas, a prevenção é o melhor remédio.

Ao longo do mês de Outubro a SPDM preparou várias atividades para as colaboradoras e organizou várias palestras e rodas de conversa. Além disto, foram abertas vagas extras para realizar sua mamografia no Hospital São Paulo.

Prevenir é proteger!



O câncer de mama e sua prevenção estão diretamente ligados ao ODS 3 da ONU Saúde e Bem-Estar, que busca garantir acesso à saúde de qualidade, incluindo ações de prevenção, diagnóstico precoce e tratamento eficaz para reduzir a mortalidade e promover qualidade de vida.

Este texto teve a contribuição de | Prof. Dr. Afonso Celso Pinto Nazário (Chefe da Disciplina de Mastologia da EPM-UNIFESP e Titular da Academia Brasileira de Mastologia).