

Dia Nacional de Prevenção do Cancro de Mama

30 de Outubro

Introdução

No âmbito do **Mês Internacional de Sensibilização para o Cancro de Mama** (Outubro) e do **Dia Nacional de Prevenção do Cancro de Mama** (30 de Outubro), o Centro de Oncologia dos Açores Prof. Doutor José Conde (COA) vem divulgar as mais recentes estatísticas do cancro de mama na Região, os fatores de risco associados a esta doença e principais estratégias de prevenção e deteção precoce.

Incidência nos Açores

Nos países desenvolvidos, o cancro de mama é o tumor maligno mais frequente na mulher. Nos Açores, são atualmente diagnosticados cerca de 130 novos casos por ano, correspondendo a uma taxa padronizada de incidência (indicador de risco de desenvolver a doença) de 97 casos por 100,000 mulheres (dados do triénio 2009-

2011). Este indicador cresceu 1,27% por ano ao longo do período 1997-2011 (**Gráfico 1**). Este acréscimo poderá estar relacionado quer com uma maior exposição a fatores de risco da doença, decorrentes, por exemplo, das alterações nos hábitos reprodutivos da mulher verificadas nas últimas décadas, quer com uma maior capacidade de diagnóstico da doença, nomeadamente através do rastreio organizado.

Mortalidade nos Açores

Nos países desenvolvidos o cancro de mama constitui também a principal causa de morte por cancro na mulher. Nos Açores ocorrem entre 35 a 40 mortes anuais devido à doença, o que se traduz numa taxa padronizada de mortalidade (indicador de risco de morrer pela doença) de 23 óbitos por 100,000 mulheres (dados do triénio 2010-2012). Este indicador diminuiu 0,87% por ano ao longo do período 1981-2012 (**Gráfico 2**). A criação

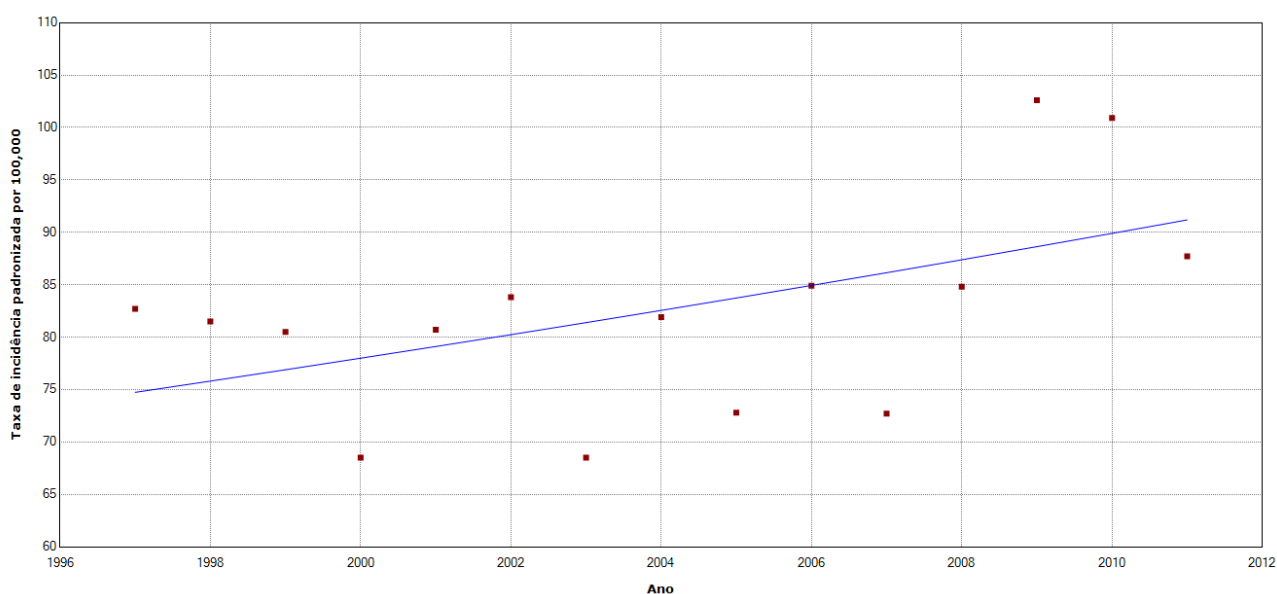


Gráfico 1. Evolução da incidência de cancro de mama nos Açores no período 1997-2011. Fonte: Registo Oncológico Regional dos Açores / *European Cancer Observatory*.

dos Serviços de Oncologia nos três hospitais da Região no final da década de 80 e princípios da década de 90, os quais melhoraram o acesso aos cuidados de saúde na área da oncologia, bem como a introdução de modalidades terapêuticas mais inovadoras (cirurgia conservadora da mama, quimioterapia menos agressiva e mais eficaz, uso de anticorpos monoclonais, etc.), poderão ter contribuído para o decréscimo do risco de morrer pela doença ao longo do período em questão.

Sobrevivência nos Açores

Na sequência da participação do Registo Oncológico dos Açores no estudo internacional CONCORD-2 liderado pela *London School of Hygiene and Tropical Medicine*, cujos primeiros resultados serão publicados, brevemente, em revista da especialidade, divulga-se neste comunicado, pela primeira vez, os resultados referentes à sobrevivência por cancro de mama nos Açores. Ao CONCORD-2 foram submetidos 984 casos de cancro de mama diagnosticados entre 2000 e 2009, tendo-se alcançado um *follow-up* completo em 99,4% dos casos. A sobrevivência aos 5 anos após o diagnóstico foi assim estimada em 75,9% no período 2000-2004 e 79,4% no período 2005-2009. Estes resultados são animadores e fazem do cancro de mama um dos cancros na mulher açoriana a apresentar a melhor sobrevida após o diagnóstico.

Fatores Associados à Doença

O cancro de mama está fortemente associado a fatores de risco modificáveis e não modificáveis.

Dos primeiros destaca-se o consumo regular/diário de bebidas alcoólicas acima das quantidades recomendáveis (o equivalente, por dia, a um copo de vinho ou duas cervejas), o excesso de peso e a obesidade, a inatividade física, o uso de contraceptivos orais (pílula) e a terapia hormonal de substituição (nestes dois últimos deverão, contudo, ser pesados os prós e contras, sempre junto do médico assistente). O consumo de tabaco ainda necessita de maior evidência científica para ser considerado fator de risco.

Relativamente aos segundos, é de realçar o sexo (o cancro de mama é cerca de 100 vezes mais frequente na mulher do que no homem), a idade (quanto mais avançada maior o risco), a história pessoal (mulheres que já tiveram cancro de mama estão em maior risco de o desenvolver novamente), a história familiar (ter tido parentes próximos com cancro de mama aumenta o risco atual de o desenvolver) e a presença de mutações em genes como o BRCA1 e o BRCA2. Alguns fatores reprodutivos como a primeira menstruação (menarca) antes dos 12 anos, uma menopausa após os 55 anos e o primeiro filho após os 35 anos de idade parecem contribuir, igualmente, para um acréscimo do risco de cancro de mama.

Por outro lado, a evidência científica aponta como principais fatores protetores contra o cancro de mama o

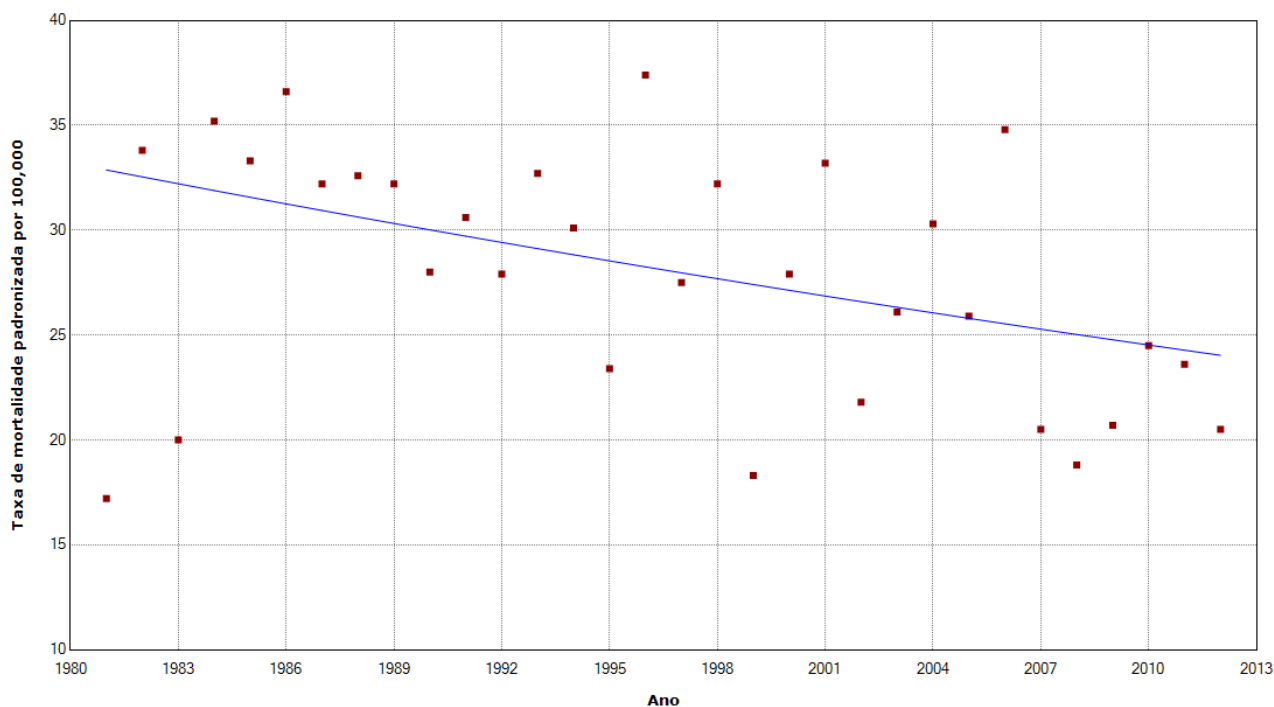


Gráfico 2. Evolução da mortalidade por cancro de mama nos Açores no período 1981-2012. Fonte: Instituto Nacional de Estatística / *European Cancer Observatory*.

aleitamento materno (no mínimo 6 meses), uma alimentação saudável (ingestão diária de horto-frutícolas, leguminosas e cereais integrais) e uma atividade física regular. Como medida adicional, é altamente recomendável a ausência de exposição ao fumo do tabaco (consumo direto ou indireto), já que os fumadores apresentam pior prognóstico nos casos em que a doença já foi diagnosticada.

Deteção Precoce

Não é possível evitar totalmente a ocorrência do cancro da mama (bem como qualquer outro tipo de cancro). Por isso, o que se pretende realçar com os fatores protetores referidos acima é o aumento da probabilidade de não vir a desenvolver a doença (prevenção primária) e, caso esta ocorra, de a detetar o mais cedo possível (prevenção secundária). Esta última faz-se, sobretudo, recorrendo aos chamados rastreios de base populacional. A sua realização é fundamental para se alcançar um maior controlo da doença, melhorando o prognóstico, aumentando a sobrevida e diminuindo a mortalidade.

Desde finais de 2008 que decorre nos Açores o Rastreio Organizado ao Cancro de Mama (ROCMA), cuja coordenação é da responsabilidade do Centro de Oncologia dos Açores.

O exame de rastreio no âmbito do ROCMA consiste numa mamografia realizada a todas as mulheres açorianas com idade compreendida entre os 45 e 74 anos. Este exame é repetido de 2 em 2 anos até a mulher completar os 74 anos. As mulheres naquela faixa etária recebem na sua residência uma carta a convocar para a participação no ROCMA, pelo que devem aproveitar a oportunidade de serem vistas por profissionais inteiramente dedicados a esta causa. É um exame fácil, rápido e gratuito.

O Serviço Regional de Saúde está preparado para responder, integralmente, às necessidades deste programa de Saúde Pública. Fá-lo através de Protocolos de Colaboração celebrados entre o COA e as Unidades de Saúde de Ilha (que, a montante, ajudam no apoio logístico e de mobilização da população alvo) e os Hospitais

da Região (que, a jusante, executam as consultas de aferição, os tratamentos e o acompanhamento).

Os equipamentos utilizados neste programa de rastreio são os mais modernos, incorporando a chamada tecnologia digital direta. São também sujeitos a regulares procedimentos de controlo de qualidade. É de destacar que as duas unidades móveis existentes nos Açores foram oferta da Associação Laço Portugal.

No Quadro 1 apresentam-se os dados definitivos para as duas primeiras voltas do ROCMA, estando a terceira ainda a decorrer.

ROCMA	1ª Volta (2009/2010)	2ª Volta (2011/2012)	3ª Volta (2013/2014)
Mulheres Rastreadas	19.129	23.696	26.500 ^{a)}
Taxa Participação (%)	51,4	62,3	67,5 ^{a)}
Consultas Aferição	1.862	1.306	706 ^{a)}
Cancros Detectados	73	67	45 ^{a)}

Quadro 1. Estatísticas do ROCMA no período de 2009-2014.
^{a)}Estimativa

Nota Final

A prevenção desta doença está ao alcance de qualquer mulher que, devidamente informada e alertada para o assunto, deseja fazer da saúde uma prioridade na sua vida. Seguir as recomendações da prevenção primária e participar no programa de rastreio sempre que convocada para tal, é, seguramente, um dos melhores passos que a mulher poderá dar nesse sentido.

**RASTREIO ORGANIZADO
DE CANCRO DA MAMA NOS AÇORES**

r  **cma**

Prevenir é abrir cravos de esperança

**RASTREIO ORGANIZADO DE
CANCRO DO CÓLON E RETO NOS AÇORES**

r  **ccra**

Diga sim à vida

**RASTREIO ORGANIZADO DO
CANCRO DO COLO DO ÚTERO NOS AÇORES**

r  **cca**

Prevenir é uma opção de amor