

Câncer de mama: Você está em risco?

O risco de câncer aumenta para todas as pessoas à medida que envelhecem. Dependendo do tratamento específico que recebeu para o câncer infantil, você pode ter um risco maior de desenvolver câncer de mama. É importante entender esse risco, para que você possa tomar medidas para proteger sua saúde.

Quais são os fatores de risco?

Vários estudos demonstraram que **mulheres tratadas com radioterapia no tórax para câncer durante a infância, adolescência ou idade adulta jovem** têm um risco maior de desenvolver câncer de mama à medida que envelhecem, em comparação com mulheres da mesma idade na população em geral. O risco de câncer de mama secundário está **relacionado ao local e à dose de radiação**. As pessoas tratadas com doses mais altas de radiação têm o maior risco. Os pesquisadores estão estudando esse problema para entender melhor os fatores de risco e encontrar maneiras de prevenir o câncer de mama secundário.

Quando é provável que ocorra o câncer de mama?

O risco de câncer de mama secundário começa a aumentar cerca de dez anos após a radioterapia e continua a aumentar depois disso. Isso significa que, se uma mulher desenvolver câncer de mama após a radioterapia torácica para câncer na infância/adolescência, isso geralmente acontece em uma idade muito mais jovem (geralmente de 30 a 40 anos) do que em mulheres que desenvolvem câncer de mama primário (geralmente com 50 anos ou mais).

O que posso fazer para proteger minha saúde?

A maioria das mulheres que receberam radioterapia no tórax durante a infância, adolescência ou idade adulta jovem **não** desenvolverá câncer de mama. Entretanto, se você recebeu radiação no tórax, é importante entender que o risco é maior para você do que para mulheres da sua idade que nunca receberam radiação. Portanto, a melhor maneira de proteger sua saúde é tomar medidas para monitorar de perto suas mamas. Dessa forma, se um câncer se desenvolver, ele será detectado em seus estágios iniciais, quando o tratamento é mais eficaz. Também é importante informar ao profissional de saúde sobre seu histórico de tratamento de câncer, inclusive a dose de radiação torácica que recebeu. Você deve pedir ao oncologista ou ao centro de tratamento do câncer um resumo por escrito do seu tratamento (consulte o link de saúde relacionado: Introdução ao acompanhamento de longo prazo).

Qual monitoramento é recomendado?

Se você recebeu radioterapia no tórax, nas axilas ou irradiação corporal total (TBI) durante a infância, adolescência ou idade adulta jovem, você deve:

1. Realizar um exame clínico das mamas com seu profissional de saúde - pelo menos uma vez por ano até os 25 anos de idade - e, depois disso, a cada 6 meses.
2. Fazer uma mamografia anual e uma RM de mama (exame de ressonância magnética) a partir dos 25 anos de idade ou 8 anos após ter recebido radiação (o que ocorrer por último).

Se o seu provedor de serviços de saúde não estiver familiarizado com essas recomendações de monitoramento para mulheres que receberam radiação no tórax durante a infância, adolescência ou idade adulta jovem, recomendamos que você compartilhe este Health Link com ele e diga que informações adicionais também estão disponíveis em www.survivorshipguidelines.org.

Há mais alguma coisa que eu possa fazer para minimizar o risco?

As seguintes mudanças no estilo de vida podem ajudar a reduzir o risco de desenvolver câncer de mama, além de ajudá-la a se manter o mais saudável possível:

- Comer mais frutas e vegetais (recomenda-se pelo menos 5 porções por dia).
- Exercitar-se pelo menos 30 minutos por dia na maioria dos dias da semana.
- Manter um peso corporal saudável.
- Limitar o consumo de álcool a não mais do que um drinque por dia.
- Evite fumar ou usar vaporizadores (vape).
- Se tiver um bebê, tente amamentá-lo por pelo menos quatro meses.
- Se precisar de terapia de reposição hormonal ou pílulas anticoncepcionais, converse com seu médico sobre os riscos e benefícios.

Se tiver dúvidas sobre o risco de desenvolver câncer de mama e sobre a melhor forma de proteger sua saúde, não deixe de conversar com seu médico.

Escrito por: Melissa M. Hudson, MD, St. Jude Children's Research Hospital, Memphis, TN; and Wendy Landier, PhD, CPNP, Children's Hospital of Alabama, Birmingham, AL. Portions adapted from CCSS Newsletter Winter 2001, Usado com permissão.

Analisado por: Amelia DeRosa, RN, BSN, CPON; Kayla L. Foster, MD, MPH; and Christine Yun MSN, PNP, CPON.

Traduzido por: Isabela R. Neves, MD; Luiza D. P. Pacheco e Silva, MD, Hospital do GRAACC, São Paulo-SP, Brazil.

Traducción revisada por: Monica Cypriano, MD, Hospital do GRAACC, São Paulo-SP, Brazil.

Este texto foi adaptado da versão original em inglês (Americano) das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo de Sobreviventes de Cânceres na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta do Children's Oncology Group (COG), Versão 6.0, e dos Links de Saúde relacionados, traduzidos para Português Brasileiro com a autorização do COG. Nem o COG, nem suas organizações, pesquisadores ou outras pessoas afiliadas são responsáveis por erros de tradução ou interpretações incorretas contidas em quaisquer versões traduzidas. Observe que qualquer isenção de responsabilidade contida na versão original é incorporada por referência às versões traduzidas mencionadas acima. A versão original das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo de Sobreviventes de Cânceres na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta do COG e os Links de Saúde relacionados podem ser baixados em www.survivorshipguidelines.org.

Informações adicionais sobre saúde para sobreviventes de câncer infantil estão disponíveis em
www.survivorshipguidelines.org

Nota: Ao longo desta série de *Links de Saúde*, o termo “câncer infantil” é usado para designar cânceres pediátricos que podem ocorrer durante a infância, adolescência ou início da vida adulta. Os Links de Saúde foram criados para fornecer informações sobre saúde para sobreviventes de câncer pediátrico, independentemente de o câncer ter ocorrido durante a infância, adolescência ou início da vida adulta.

Aviso de Isenção de Responsabilidade e Direitos de Propriedade

Introdução às Diretrizes de Efeitos Tardios e Links de Saúde: As *Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo para Sobreviventes de Câncer na Infância, Adolescência e Início da Idade Adulta* e os *Links de Saúde* que as acompanham foram desenvolvidos pelo Children's Oncology Group como um esforço colaborativo do Comitê de Efeitos Tardios e da Disciplina de Enfermagem, e são mantidos e atualizados pelo Comitê Central das Diretrizes de Acompanhamento a Longo Prazo do Children's Oncology Group e seus Grupos de Trabalho associados.

Aos pacientes com câncer (e, no caso de crianças, seus pais ou responsáveis legais): Por favor, consultem um médico ou outro profissional de saúde qualificado para esclarecer quaisquer dúvidas que possam ter sobre uma condição médica e não se baseiem apenas no conteúdo informativo. O Children's Oncology Group é uma organização de pesquisa e não oferece atendimento ou tratamento médico individualizado.

Aos médicos e demais profissionais de saúde: O conteúdo informativo não se destina a substituir julgamento clínico independente e aconselhamento médico nem a excluir outros critérios legítimos para triagem, aconselhamento de saúde ou intervenção para complicações específicas do tratamento do câncer infantil. O conteúdo informativo também não se destina a excluir outros procedimentos alternativos de acompanhamento. O conteúdo informativo é fornecido como uma cortesia, mas não se destina a ser a única fonte de orientação na avaliação de sobreviventes de câncer infantil. O Children's Oncology Group reconhece que as decisões específicas sobre o cuidado do paciente são prerrogativa do paciente, da família e do profissional de saúde.

O Conteúdo Informativo, o Children's Oncology Group, ou qualquer parte afiliada ou membro do Children's Oncology Group, não endossa quaisquer testes, produtos ou procedimentos específicos.

Ausência de garantia de exatidão ou integridade: Embora o Children's Oncology Group tenha feito todos os esforços para garantir que o Conteúdo Informativo seja preciso e completo na data de publicação, nenhuma garantia ou declaração, expressa ou implícita, é feita quanto à exatidão, confiabilidade, integridade, relevância ou atualidade de tal Conteúdo Informativo.

Isenção de Responsabilidade por Parte do Children's Oncology Group e Partes Relacionadas/Acordo de Indenização e Exoneração do Children's Oncology Group e Partes Relacionadas: O Children's Oncology Group ou qualquer parte afiliada ou membro deste não assume qualquer responsabilidade por danos resultantes do uso, revisão ou acesso ao Conteúdo Informativo. Você concorda com os seguintes termos de indenização: (i) “Partes Indenizadas” incluem autores e colaboradores do Conteúdo Informativo, todos os diretores, representantes, funcionários, agentes e membros do Children's Oncology Group e organizações afiliadas; (ii) ao usar, revisar ou acessar o Conteúdo Informativo, você concorda, às suas próprias custas, em indenizar, defender e exonerar as Partes Indenizadas de quaisquer perdas, responsabilidades ou danos (incluindo honorários advocatícios e custas judiciais) resultantes de quaisquer reivindicações, ações judiciais, processos ou demandas relacionados ou decorrentes do uso, revisão ou acesso ao Conteúdo Informativo.

Direitos de Propriedade: O Conteúdo Informativo está sujeito à proteção das leis de direitos autorais e outras leis de propriedade intelectual nos Estados Unidos e em todo o mundo. O Children's Oncology Group detém os direitos autorais exclusivos e outros direitos, títulos e interesses sobre o Conteúdo Informativo e reivindica todos os direitos de propriedade intelectual disponíveis por lei. Você concorda em ajudar o Children's Oncology Group a garantir todos os direitos autorais e de propriedade intelectual em benefício do Children's Oncology Group, tomando medidas adicionais posteriormente, que podem incluir a assinatura de termos de consentimento e documentos legais e a limitação da disseminação ou reprodução do Conteúdo Informativo.