



Publicado em 16/10/2025 - 10:45

## **Câncer de mama: mitos, verdades e dicas para uma mamografia menos dolorosa**

---

*Mulheres ativas reduzem em até 30% o risco da doença e exame precoce eleva cura para 90%, dizem médicos.*

Por Bem-Estar

Muita gente diz que evita fazer mamografia por medo da radiação e até da dor. Mas é possível tornar este exame menos doloroso e há diversos mitos em relação ao câncer de mama e à mamografia que afastam a população do que de fato pode salvar vidas.

O oncologista Pedro Exman, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, destaca alguns mitos e verdades sobre esse tipo de câncer e a radiologista Erica Endo, do Instituto de Radiologia do Hospital das Clínicas, dá dicas para uma mamografia menos dolorosa. Confira abaixo:

### 1) Fazer mamografia causa câncer devido à radiação?

Mito. A mamografia é um exame extremamente seguro, que aplica doses muito baixas de radiações e isso não tem correlação com o surgimento ou aumento do risco de câncer de mama.

Na verdade, ela salva vidas porque facilita o diagnóstico precoce da doença, o que aumenta as chances de cura e o sucesso do tratamento.

A recomendação é que a mamografia seja feita a partir dos 40 anos de idade. Em casos de histórico familiar de pacientes jovens, é preciso discutir com o médico a antecipação do exame.

A detecção de alterações pré-malignas e tumores mamários muito pequenos (possível a partir da mamografia) aumenta as chances de cura do câncer de mama em aproximadamente 90% dos casos, se o tratamento for feito precocemente,

segundo a Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC).

## **DICAS PARA UMA MAMOGRAFIA MENOS DOLOROSA:**

- No dia do exame, evite o consumo de café, chocolate, refrigerantes e outras bebidas com cafeína, além de produtos com gordura saturada, como laticínios e embutidos. Esses alimentos contêm substâncias que afetam os hormônios e que podem levar à dor.
- Agende a mamografia entre o 7º e o 14º dia do ciclo menstrual. O ideal é evitar o período pré-menstrual, quando as mamas geralmente ficam mais sensíveis e doloridas.

### **2) Reposição hormonal na menopausa aumenta o risco de câncer de mama?**

Depende. A menopausa é um processo natural de todas as mulheres, no qual existe uma diminuição da produção de hormônio feminino de forma gradual e lenta. Isso não aumenta os riscos de câncer de mama. Mas devido aos efeitos dessa falta de hormônio, muitas mulheres têm indicação de reposição hormonal.

Essa reposição é um método seguro e, quando feita com acompanhamento médico, pode ser indicada. Mas existe sim uma correlação da reposição hormonal com o câncer de mama. Existe um aumento pequeno, mas real do risco. Por isso, nos casos de mulheres que têm histórico familiar ou que têm uma predisposição genética específica, os médicos precisam discutir de forma muito cuidadosa a realização da reposição hormonal. Muitas vezes, ela é contraindicada, explica Exman.

### **3) Todo nódulo na mama é câncer?**

Mito. Nem todo nódulo na mama é câncer e nem todo o câncer de mama se manifesta na forma de uma lesão nodular. A maioria dos nódulos nas mamas são lesões benignas que não precisam de nenhuma intervenção médica.

Se sentir um nódulo, converse com o seu médico para ser examinada, fazer o exame físico e, eventualmente, algum exame diagnóstico associado.

### **4) O chip da beleza previne o câncer de mama?**

Mito. O chip da beleza é um dispositivo intradérmico que libera doses não controladas de testosterona. A testosterona é um hormônio sexual muito mais produzido pelos homens, mas também produzido pelas mulheres em baixa quantidade. E a liberação sem controle desse hormônio pode, na realidade, aumentar o risco de câncer de mama, quando a exposição é feita de forma contínua.

5) A prática de atividades físicas ajuda a prevenir o câncer de mama?

Verdade. A prática contínua de atividade física diminui a incidência do câncer de mama entre 20% e 30%. E pacientes com o diagnóstico de câncer de mama que realizam atividade física apresentam também maiores taxas de sucesso e de cura. Logo, o exercício físico é parte do tratamento e parte da prevenção.

### **A doença que mais mata a população feminina no país**

O Brasil deve registrar este ano mais de 73 mil novos casos de câncer de mama. Este é o tipo mais frequente de câncer entre as brasileiras e a doença que mais mata a população feminina no país.

O Ministério da Saúde recebeu no começo da semana o primeiro lote de um medicamento de última geração, incorporado ao SUS, para o tratamento de um tipo de câncer de mama chamado HER2-positivo, que é uma forma mais agressiva da doença.

<https://g1.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2025/10/16/cancer-de-mama-mitos-verdades-e-dicas-para-uma-mamografia-menos-dolorosa.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal G1