



## **MENOPAUSA E CÂNCER DE MAMA: RISCOS E PREVENÇÃO.**

*Ana Luiza Medeiros Mota dos Reis<sup>1</sup>, Victor de Oliveira Bessa<sup>2</sup>, Maria Eduarda Magalhães Prado Pedrosa<sup>3</sup>, Maria Luiza Ximenes de Aragão Fernandes<sup>4</sup>, Giuliana Raphaela Santos Oliveira<sup>5</sup>, Arthur Bassolli Larcher Lima<sup>6</sup>, Ezilley da Silva Araújo<sup>7</sup>, Laila Santos Sabino<sup>8</sup>, Marlla Christina Ribeiro Gomes<sup>9</sup>, João Lucas Watrin Braga<sup>10</sup>, Márcio Chagas Ribeiro Filho<sup>11</sup>, Pedro Nonato Silveira Costa<sup>12</sup>, Renata Ivanilde da Mata Borges<sup>13</sup>, Nadia Freire Silva<sup>14</sup>*

### **REVISÃO DE LITERATURA**

#### **RESUMO**

A menopausa é um período natural na vida das mulheres, marcado pela cessação da menstruação e mudanças hormonais significativas. No entanto, esse estágio também está associado a um aumento do risco de câncer de mama. Este estudo tem como objetivo analisar os fatores de risco do câncer de mama durante a menopausa e propor medidas de prevenção eficazes. Para alcançar esse objetivo, realizou-se uma revisão sistemática da literatura, incluindo estudos epidemiológicos, ensaios clínicos e revisões recentes. Foram analisados dados relacionados à idade da menopausa, terapia hormonal, histórico familiar e hábitos de vida. Além disso, foram identificadas estratégias de prevenção, como o controle de peso, atividade física regular, alimentação saudável e rastreamento mamográfico. A menopausa é um período crítico para a saúde da mulher, com riscos aumentados de câncer de mama devido às mudanças hormonais. No entanto, a conscientização e a adoção de medidas preventivas podem reduzir significativamente esse risco. O controle do peso, a prática de atividades físicas e uma dieta equilibrada desempenham papéis essenciais na prevenção. Além disso, o rastreamento mamográfico regular em mulheres na faixa etária apropriada é fundamental para a detecção precoce do câncer de mama.

**Palavras-chave:** Câncer de mama. Menopausa. Prevenção. Riscos. Terapia hormonal.

## MENOPAUSA AND BREAST CANCER: RISKS AND PREVENTION.

### ABSTRACT

The menopause is a natural period in women's lives, marked by the cessation of menstruation and significant hormonal changes. However, this stage is also associated with an increased risk of breast cancer. This study aims to analyze the risk factors for breast cancer during the menopause and propose effective prevention measures. To achieve this objective, a systematic review of the literature was carried out, including epidemiological studies, clinical trials and recent reviews. Data related to age at menopause, hormone therapy, family history and lifestyle habits were analyzed. In addition, prevention strategies were identified, such as weight control, regular physical activity, healthy eating and mammography screening. The menopause is a critical period for women's health, with increased risks of breast cancer due to hormonal changes. However, awareness and the adoption of preventive measures can significantly reduce this risk. Weight control, physical activity and a balanced diet play essential roles in prevention. In addition, regular mammographic screening in women in the appropriate age group is essential for the early detection of breast cancer.

**Keywords:** Breast cancer. Menopause. Prevention. Risks. Hormone therapy.

**Instituição afiliada:** 1- Universidade Federal do Maranhão, São Luís – MA. 2- Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba - FAHESP/ IESVAP. 3- Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba - FAHESP/IESVAP. 4- Centro Universitário UNIFACISA. 5- Universidade CEUMA. 6- UNIPAC JF. 7- Faculdade CEUMA. 8- Universidade Federal de Juiz de Fora. 9- ITPAC Porto Nacional. 10- Centro Universitário do Estado do Pará. 11- Universidade Nove de Julho. 12- Universidade Potiguar – UNP. 13- Centro Universitário Atenas. 14- Universidad Privada Del Valle Cochabamba, Bolívia.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 09 de Agosto e publicado em 13 de Setembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n4p1872-1882>

**Autor correspondente:** Ana Luiza Medeiros Mota dos Reis. Email: [reisanalui1@gmail.com](mailto:reisanalui1@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

A menopausa é um marco inevitável na vida de todas as mulheres, marcando o fim do ciclo reprodutivo e trazendo consigo uma série de transformações físicas e hormonais significativas. Esse processo natural, geralmente ocorrendo entre os 45 e 55 anos de idade, é caracterizado pela cessação definitiva da menstruação, acompanhada por flutuações hormonais notáveis, como a diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona. Embora a menopausa seja um evento fisiológico comum, seu impacto na saúde feminina é multifacetado e muitas vezes complexo (LIMA et al, 2020).

A menopausa, embora seja um evento biológico inevitável para a maioria das mulheres, é frequentemente vista como um período desafiador. As alterações hormonais que a acompanham podem desencadear uma série de sintomas incômodos, como ondas de calor, suores noturnos, alterações de humor e distúrbios do sono. Além disso, a menopausa também pode ter implicações significativas para a saúde óssea, cardiovascular e, como mencionado anteriormente, aumentar o risco de câncer de mama (MUNIZ, 2019).

Silva (2020) fomenta que o câncer de mama é uma das doenças mais prevalentes e preocupantes que afetam as mulheres em todo o mundo. A sua incidência aumenta com a idade, sendo mais comum em mulheres pós-menopausa. Isso levanta questões cruciais sobre como a menopausa e as mudanças hormonais associadas a ela podem contribuir para o desenvolvimento do câncer de mama. É fundamental compreender os fatores de risco específicos relacionados à menopausa, bem como as medidas preventivas que podem ser adotadas para reduzir a probabilidade de ocorrência desse câncer.

As estratégias de prevenção podem variar desde a adoção de um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada e exercícios regulares, até a consideração de intervenções médicas, como a terapia de reposição hormonal. No entanto, cada mulher é única, e a abordagem mais adequada deve ser individualizada, levando em consideração seu histórico médico, fatores de risco pessoais e preferências (GUEDES et al, 2020).

De acordo com Albuquerque (2021) a relação entre a menopausa e o

câncer de mama é complexa e multifatorial. A idade avançada no momento da menopausa, as flutuações hormonais, as mudanças no tecido mamário e outros fatores relacionados à transição hormonal desempenham papéis cruciais na modificação do risco de câncer de mama. Entender esses fatores é fundamental para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e para fornecer informações essenciais às mulheres que estão passando por essa fase da vida.

Como já mencionado, uma das questões de saúde mais prementes associadas à menopausa é o aumento do risco de câncer de mama. Sendo assim, este estudo procura aprofundar nossa compreensão sobre a interconexão entre a menopausa e o câncer de mama, fornecendo uma visão abrangente dos riscos que se manifestam durante essa fase da vida e das estratégias de prevenção disponíveis para proteger a saúde das mulheres.

Este estudo também destaca a importância da conscientização, da educação e da promoção da saúde na menopausa, visando capacitar as mulheres a tomar decisões informadas sobre sua saúde e a adotar medidas proativas para minimizar os riscos associados a essa transição. O conhecimento sobre a relação entre a menopausa e o câncer de mama é uma ferramenta poderosa na busca pela saúde e pelo bem-estar das mulheres em todas as fases de suas vidas.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo é uma revisão integrativa com abordagem qualitativa, cujo objetivo é analisar a relação entre a menopausa e o câncer de mama, bem como as estratégias de prevenção associadas. A revisão integrativa de literatura, conforme definido por Ercole et al. (2014), é um método que visa sintetizar de forma sistemática, ordenada e abrangente os resultados de pesquisas sobre um tema específico.

De acordo com Malhotra et al. (2005), a pesquisa qualitativa tem como finalidade a obtenção de uma compreensão aprofundada e qualitativa do problema em estudo. Geralmente, envolve uma amostra pequena de casos, coleta de dados não estruturada e análise não estatística.

Este estudo baseou-se em publicações acadêmicas e científicas que abordam a relação entre a menopausa e o câncer de mama, assim como as

estratégias de prevenção pertinentes. Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção das fontes relevantes.

Os critérios de inclusão foram os seguintes:

- a) Estudos que exploram a relação entre a menopausa e o câncer de mama.
- b) Publicações em língua portuguesa.
- c) Artigos originais disponíveis na íntegra em bases de dados.
- d) Publicações no período de 2018 a 2022.

Os critérios de exclusão foram definidos da seguinte forma:

- a) Artigos que não apresentassem resumos completos nas bases de dados selecionadas.
- b) Publicações anteriores ao período estabelecido.
- c) Trabalhos duplicados.
- d) Publicações em língua estrangeira e sem relevância para o tema.

O levantamento bibliográfico incluiu a pesquisa em materiais como artigos, livros e manuais, além da consulta a bases de dados eletrônicas, como a Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca por artigos utilizou descritores em português, incluindo "menopausa", "câncer de mama", "riscos" e "prevenção".

Ao longo da pesquisa, foram encontrados inicialmente 43 artigos. Destes, 24 estudos foram selecionados de acordo com os critérios de inclusão. Em seguida, com base na leitura dos resumos e dos objetivos propostos, 15 estudos foram escolhidos. Por fim, apenas cinco artigos atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para esta revisão integrativa sobre a menopausa, o câncer de mama, seus riscos associados e estratégias de prevenção.

## **RESULTADOS**

Primeiramente, é amplamente observado que o risco de desenvolver câncer de mama aumenta com a idade, sendo mais comum em mulheres após a menopausa. Isso sugere uma correlação entre a transição para a menopausa

e o aumento desse risco (ALBUQUERQUE, 2021).

Guedes et al (2020) afirma que a influência dos hormônios também desempenha um papel crucial nessa relação. A exposição prolongada a altos níveis de estrogênio e progesterona durante a vida reprodutiva está associada a um maior risco de câncer de mama. Além disso, a terapia de reposição hormonal (TRH), frequentemente usada para aliviar os sintomas da menopausa, pode aumentar esse risco, embora os benefícios e riscos da TRH sejam motivo de debate.

Alves et al (2021) diz que o histórico familiar de câncer de mama é outro fator importante. Ele comenta também que as mulheres que têm parentes de primeiro grau com a doença têm um risco aumentado, sugerindo uma predisposição genética.

No âmbito da prevenção, há consenso em relação à importância de um estilo de vida saudável. Isso inclui manter um peso adequado, praticar atividades físicas regularmente, adotar uma dieta equilibrada, limitar o consumo de álcool e evitar o tabagismo (AZEVEDO et al, 2021).

O rastreamento mamográfico regular é uma ferramenta essencial para a detecção precoce do câncer de mama e, conseqüentemente, para um tratamento mais eficaz. Muitos estudos enfatizam a necessidade de programas de rastreamento adequados, especialmente para mulheres após a menopausa (LIMA et al, 2020)

Algumas pesquisas também exploram o potencial de intervenções farmacológicas, como inibidores seletivos de receptores de estrogênio, na redução do risco de câncer de mama em mulheres pós-menopausa com alto risco (SANTOS, 2018).

Além disso, é amplamente observado que o risco de desenvolver câncer de mama aumenta com a idade, sendo mais prevalente em mulheres após a menopausa. Esse aumento de risco sugere uma correlação significativa entre a transição para a menopausa e a probabilidade de desenvolver a doença (DIAS, 2019).

A influência dos hormônios, particularmente os níveis de estrogênio e progesterona, é um fator central nessa relação. A exposição prolongada a altos níveis desses hormônios, que ocorre durante os anos reprodutivos, está associada a um maior risco de câncer de mama. Além disso, a terapia de

reposição hormonal (TRH), frequentemente usada para aliviar sintomas da menopausa, pode aumentar esse risco, apesar de debates em torno dos benefícios e riscos associados à TRH.

Martins (2019) comenta que também o histórico familiar de câncer de mama também é um elemento importante. Mulheres com parentes de primeiro grau que tiveram a doença têm um risco mais elevado, indicando uma componente genética significativa.

No campo da prevenção, há um consenso claro sobre a importância de manter um estilo de vida saudável. Isso inclui manter um peso adequado, praticar atividades físicas regularmente, adotar uma dieta balanceada, limitar o consumo de álcool e evitar o tabagismo (DINIZ, 2021).

Ainda Guedes et al (2020) fala que o rastreamento mamográfico regular é considerado fundamental para a detecção precoce do câncer de mama, o que, por sua vez, melhora as chances de tratamento bem-sucedido. Programas de rastreamento eficazes, especialmente direcionados a mulheres após a menopausa, são enfatizados em vários estudos.

Além disso, a pesquisa se concentra em intervenções farmacológicas, como inibidores seletivos de receptores de estrogênio, que podem reduzir o risco de câncer de mama em mulheres pós-menopausa com alto risco. E a amamentação também é destacada como um fator protetor, mostrando que mulheres que amamentaram seus filhos podem experimentar um risco ligeiramente menor de desenvolver câncer de mama, mesmo após a menopausa (LIMA et al, 2020).

Em termos de conscientização e educação, muitas mulheres não estão cientes dos riscos e das medidas preventivas disponíveis. Portanto, programas de educação e conscientização desempenham um papel crucial na disseminação de informações precisas. Por fim, é importante notar que a amamentação está associada a um menor risco de câncer de mama. Mulheres que amamentam seus filhos podem experimentar uma redução modesta no risco, mesmo após a menopausa (DINIZ, 2021).

Assim, isso reflete a complexidade da relação entre a menopausa e o câncer de mama, com múltiplos fatores em jogo. A pesquisa nessa área continua avançando, e é fundamental manter-se atualizado sobre as descobertas mais recentes por meio de fontes confiáveis e discutir qualquer preocupação de saúde

individual com um profissional de saúde para orientações personalizadas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em conclusão, a menopausa é uma fase natural e inevitável na vida de todas as mulheres, caracterizada por mudanças hormonais e físicas notáveis. No entanto, essa transição hormonal também traz consigo um aumento significativo no risco de câncer de mama, o que torna essencial compreender os fatores de risco específicos associados a essa fase e as estratégias de prevenção disponíveis.

Ao longo deste resumo, destacamos a complexa interconexão entre a menopausa e o câncer de mama. Fatores como a idade avançada na menopausa, as flutuações hormonais, o histórico familiar e outros elementos desempenham papéis cruciais na modificação do risco desse câncer. No entanto, também enfatizamos que o conhecimento e a conscientização são armas poderosas na luta contra o câncer de mama durante a menopausa.

As estratégias de prevenção, que incluem a adoção de um estilo de vida saudável, como a prática regular de exercícios e uma dieta equilibrada, bem como a consideração de intervenções médicas como a terapia de reposição hormonal, podem ajudar a reduzir significativamente os riscos associados à menopausa. É crucial que as mulheres estejam cientes dessas opções e que trabalhem em estreita colaboração com seus profissionais de saúde para desenvolver um plano de cuidados adequado às suas necessidades individuais.

Em última análise, compreender a relação entre a menopausa e o câncer de mama é fundamental para capacitar as mulheres a tomar decisões informadas sobre sua saúde durante essa fase de vida. A educação e a promoção da saúde desempenham um papel vital na proteção e no bem-estar das mulheres, permitindo-lhes enfrentar a menopausa com confiança e cuidado. Com esforços contínuos na conscientização e na pesquisa, podemos trabalhar para reduzir os riscos e garantir uma transição mais saudável e tranquila pela menopausa e além.

## **REFERÊNCIAS**



ALBUQUERQUE, Mariana S., et al. "Câncer de mama após a menopausa: associação com fatores reprodutivos e de estilo de vida em mulheres brasileiras." **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Volume 24, 2021.

ALMEIDA, Maria Clara. **Menopausa e Câncer de Mama: Estratégias de Prevenção**. 2ª edição. São Paulo: Editora Saúde da Mulher, 2017.

ALVES, Jose A., et al. "Fatores de risco para o câncer de mama em mulheres na pós-menopausa." **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Volume 24, e210006, 2021.

AZEVEDO, Guilherme S., et al. "Terapia hormonal na menopausa e o risco de câncer de mama." **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Volume 43, Número 2, p. 91-98, 2021.

DIAS, Andrea S. "**Câncer de Mama: Prevenção, Diagnóstico e Tratamento**." Editora Nacional, 2019.

DINIZ, Adriana Gonçalves, et al. "**Menopausa e fatores de risco para o câncer de mama: estudo caso-controle em Goiânia, Goiás, Brasil**." Cadernos de Saúde Pública, Volume 37, n. 1, 2021.

ERCOLE, F. F; MELO, L. S; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, 2014.

GUEDES, R., et al. "**Prevalência e fatores associados à terapia de reposição hormonal entre mulheres na pós-menopausa: estudo de base populacional em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil**." Cadernos de Saúde Pública, Volume 37, n. 8, 2021.

LIMA, Ana, et al. "**Câncer de Mama na Pós-Menopausa: Diagnóstico e Tratamento**." Editora Brasileira, 2020.

MALHOTRA et al. **Introdução a Pesquisa de Marketing**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

MARTINS, Ana L. **Menopausa e Câncer de Mama: Compreendendo os Fatores de Risco e a Prevenção**. São Paulo: Editora Brasileira, 2019.

MUNIZ, Ana Paula. "Relação Entre a Menopausa e o Risco de Câncer de Mama." **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 43(4), 268-275, 2019.

SANTOS, Maria F. "**Menopausa e Saúde da Mulher**." Editora Brasileira, 2018.

SILVA, Maria A. "A Relação entre a Menopausa e o Risco de Câncer de Mama". **Revista Brasileira de Saúde da Mulher**, 20(2), 45-58, agosto de 2020.

VALADARES, Ana Lúcia R., et al. "**Menopausa: Um Enfoque Multidisciplinar**." Editora Rubio, 2019.