

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 31, 2024

Mastalgia

A dor na mama pode ser angustiante, mas geralmente não é um sinal de que há algo muito errado. Muitas vezes, não há uma causa óbvia. Entretanto, há tratamentos que podem ajudar.

Você pode usar este folheto para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

O que acontece?

A dor nas mamas também é chamada de **mastalgia**.

A maioria das dores nas mamas se enquadra em duas categorias gerais.

- **A dor cíclica nos seios** segue um padrão normal e está associada à menstruação. Esse é o tipo mais comum de dor nos seios entre as mulheres que ainda não passaram pela menopausa.
- **A dor mamária não cíclica** não está relacionada à menstruação. Seu seio (ou seios) fica dolorido algumas vezes, ou até mesmo constantemente. Normalmente, não parece haver uma causa. Mas, às vezes, a dor não cíclica na mama é causada por coisas como uma infecção ou um cisto (um saco cheio de líquido na mama). Se esse for o caso, o médico tratará esses problemas subjacentes, o que deve melhorar a dor nas mamas. Às vezes, a dor na mama pode ser causada por entorses musculares no ombro, pescoço ou costas. Os efeitos colaterais de alguns medicamentos também podem causar dor nas mamas. A gravidez e as alterações hormonais na menopausa também podem causar dor nas mamas.

Muitas mulheres temem que a dor na mama signifique que elas têm câncer de mama. Mas a dor por si só não é um sintoma comum do câncer de mama. No entanto, se você estiver preocupada com a dor na mama ou tiver outros sintomas, como um nódulo ou uma área vermelha ou inflamada na mama, consulte seu médico.

Quais são os sintomas?

A dor cíclica nos seios pode ser maçante, pesada ou dolorida. Ela começa nas duas semanas anteriores à menstruação. A dor pode piorar até o início da menstruação e depois melhorar. Você pode sentir dor em ambas as mamas.

Mastalgia

A dor não cíclica na mama pode ser aguda e ardente. Ele pode ir e vir, ou estar presente o tempo todo. Você pode sentir dor em apenas uma mama.

Ambos os tipos de dor na mama podem ser angustiantes. E pode afetar a maneira como você se sente em relação ao seu corpo e aos seus relacionamentos sexuais.

Consulte seu médico com urgência se você tiver:

- Corrimento dos mamilos
- Sinais de infecção, como vermelhidão, pus ou febre (temperatura alta)
- Sua mama (ou mamas) dolorida(s) muda(m) de forma
- Você tem uma erupção cutânea no mamilo, ou o mamilo afundou no seio
- A pele de seu seio fica com covinhas
- Um novo nódulo em uma de suas mamas.

Quais tratamentos funcionam?

Se a dor na mama não tiver uma causa óbvia e não estiver incomodando muito, talvez você não precise de tratamento. Mas se estiver atrapalhando sua vida, há tratamentos que podem ajudar. O médico também pode verificar os medicamentos que você está tomando (inclusive substitutos hormonais) e ver se eles precisam ser alterados ou reduzidos.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Talvez você ache útil usar um sutiã bem ajustado ou experimentar um com mais sustentação. Um sutiã esportivo para exercícios pode ajudar.

Algumas mulheres acham que a redução da quantidade de cafeína ou sal em sua dieta melhora a dor nos seios. Algumas mulheres também seguem uma dieta com alto teor de fibras e baixo teor de gordura. No entanto, não há pesquisas suficientes para dizer com certeza se essas coisas ajudam.

Suplementos

Não há muitas pesquisas de qualidade sobre o uso de suplementos para melhorar a dor nos seios. Mas algumas mulheres dizem que tomar óleo de prímula ajuda. Ele precisa ser tomado por 3 a 6 meses para verificar se tem algum efeito. Seu médico pode sugerir que você tome suplementos de linhaça. No entanto, não há pesquisas suficientes para dizer se o óleo de prímula ou a linhaça ajudam a aliviar a dor nos seios.

Medicamentos para dor

Os médicos geralmente recomendam o uso de analgésicos de venda livre para a dor na mama. Entre eles estão o paracetamol e o ibuprofeno. Muitas mulheres acham que isso melhora a dor. Esses medicamentos podem ser tomados na forma de comprimidos ou podem ser usados na forma de um gel que pode ser massageado diretamente na mama dolorida.

Tratamentos hormonais

Se a dor na mama for muito forte, atrapalhar sua vida e durar mais de seis meses, o médico poderá sugerir tratamentos hormonais. Os medicamentos que seu médico pode recomendar incluem tamoxifeno, bromocriptina e danazol.

Esses medicamentos podem reduzir a dor nas mamas. Mas, às vezes, eles também podem causar efeitos colaterais. Seu médico discutirá possíveis problemas com você. O Danazol não é usado com muita frequência porque muitas mulheres acham seus efeitos colaterais muito desagradáveis. Esses efeitos colaterais podem incluir ganho de peso, voz grave, menstruação pesada e câibras musculares.

O que vai acontecer comigo?

A dor na mama geralmente desaparece por si só, sem nenhum tratamento. Mas ele pode voltar novamente. Muitas mulheres com dor nos seios associada à menstruação descobrem que não têm mais dor nos seios após a menopausa.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

