



OUTUBRO ROSA

Na prevenção
e no diagnóstico
do cancro da mama.



LIGA
PORTUGUESA
CONTRA
O CANCRO



VENCER
e VIVER



EUROPA
DONNA
PORTUGAL

Não são conhecidas as causas exatas do cancro da mama, no entanto, foram identificados alguns fatores de risco que importa conhecer.

ALGUNS FATORES DE RISCO:

O maior factor de risco para cancro da mama é a idade (80% de todos os tipos de cancro da mama ocorre em mulheres com mais de 50 anos);

Uma mulher que já tenha tido cancro numa das mamas tem maior risco de ter esta doença na outra;

As alterações em determinados genes, transmitidas pelos pais, estão na origem de cerca de 5% a 10% dos casos de cancro da mama;

O excesso de peso aumenta o risco de desenvolvimento de cancro da mama;

O consumo excessivo de tabaco ou de álcool está associado ao desenvolvimento de vários cancros, incluindo o da mama;

Primeira menstruação em idade precoce (antes dos 12 anos) e uma menopausa tardia (após os 55 anos).

ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

- **Faça uma alimentação saudável. Aumente o consumo de frutas e vegetais;**
- **Pratique atividade física com regularidade;**
- **Se notar alguma alteração na mama-nódulo, pele espessada, corrimento mamilar-consulte o seu médico;**
- **Participe no Rastreio do Cancro da Mama. A Liga Portuguesa Contra o Cancro em parceria com as ARS, disponibiliza mamografia de rastreio de 2 em 2 anos para o grupo etário-50-69 anos.**

Mais informações em ligacontracancro.pt/outubrorosa ou através da Linha Cancro: 808 255 255