

# OUTUBRO ROSA

Na prevenção e  
no diagnóstico do  
cancro da mama



LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO



VENCER  
e VIVER



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

## **ALGUNS FACTORES 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](http://ligacontracancro.pt/outubrorosa)  
Ou através da Linha Cancro 808 255 255