

NA PREVENÇÃO  
E NO DIAGNÓSTICO  
DO CANCRO DA MAMA.

JUNTE-SE A ESTE MOVIMENTO  
EM [LIGACONTRACANCRO.PT/OUTUBROROSA](http://LIGACONTRACANCRO.PT/OUTUBROROSA)

Outubro  
rosa

MÊS DE  
PREVENÇÃO  
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 fator 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 de tabaco ou o excessivo de álcool estão associados 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 fruta 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.