

No Mundo

Representa 16% de todos os cancros nas mulheres e é o 2º mais comum, após o cancro da pele.

Em Portugal

Atualmente surgem 6000 novos casos por ano, atingindo 11 novos casos por dia.

Fatores de risco Que não pode controlar

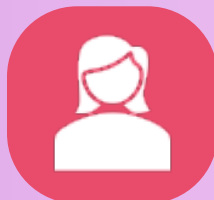
Raça
caucasiana



Género



Idade



a partir
dos 50
anos

Genética



5 a 10%
são
hereditários

Mais informações em:

Liga Portuguesa contra o Cancro
<https://www.ligacontracancro.pt>

Fale com o seu Médico de Família



Cancro da Mama

Prevenção e Fatores de risco



Elaborado por:
Sara Nunes Gomes
Interna de Formação Geral
2021

Fatores de risco Que pode controlar

Sedentarismo



Alimentação



Tabagismo



Gravidez após
os 30 anos



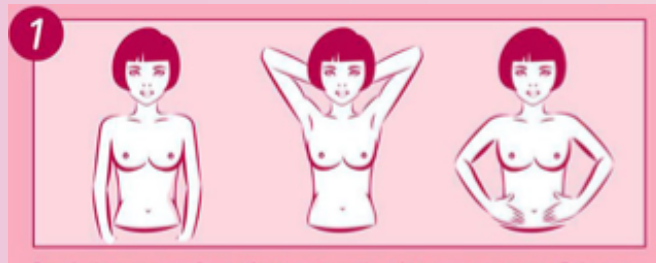
Exposição a
radiação



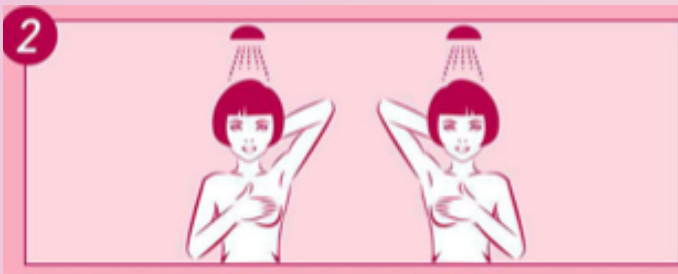
Anticoncepcionais
(estrogénios)



Como prevenir? Autoexame



Depois da menstruação, em frente ao espelho, observe a sua mama. Baixe os braços e depois coloque-os atrás da cabeça e também na cintura. Nas três posições, verifique se existe algum sinal ou sintoma de alerta. **!**



Durante o banho, coloque um dos seus braços atrás da cabeça e palpe a sua mama. Repita o movimento na outra mama.



Faça movimentos horários e anti-horários à procura de possíveis alterações.



Na mesma posição, verifique também se existem alterações no mamilo.

Contudo, o autoexame **não** substitui os exames de rastreio

Programa de Rastreio em Portugal

Dos 50 aos 69 anos*

Mamografia

de 2 em 2 anos

*excepto se história familiar de cancro da mama ou outros fatores de risco genéticos

! Sinais e Sintomas de alerta:

- Alteração na mama ou no mamilo, quer no aspeto ou na palpação;
- Nódulo ou espessamento na mama, perto da mama ou na zona da axila;
- Sensibilidade no mamilo;
- Alteração do tamanho ou forma da mama;
- Retração do mamilo (mamilo para dentro);
- Pele da mama, auréola ou mamilo com aspeto escamoso, vermelho ou inchado; pode apresentar saliências ou reentrâncias- Aspeto "casca de laranja"
- Secreção ou perda de líquido pelo mamilo.

Se sentir dor ou qualquer outro sintoma na mama que não desapareça consulte o seu médico