

30 OUT

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

PARA CUIDAR DE TI!

FATORES DE RISCO CANCRO DA MAMA

FATORES DE RISCO QUE NÃO SE PODEM MUDAR

Estes fatores estão associados a um risco aumentado, mas ter um ou mais fatores de risco não significa que venhas a sofrer a doença:

- 1) Ser mulher;
- 2) Envelhecer;
- 3) Algumas mutações genéticas hereditárias (5-10% dos Cancros da Mama);
- 4) História familiar de Cancro da Mama;
- 5) História pessoal de Cancro da Mama;
- 6) Densidade mamária elevada;
- 7) Algumas doenças benignas;
- 8) Menarca antes dos 12 anos;
- 9) Menopausa depois dos 55 anos.

FATORES DE RISCO AO ESTILO DE VIDA

Fatores de risco que podem ser reduzidos porque estão associados ao estilo de vida, a comportamentos como a dieta e prática de exercício físico ou incluem decisões como ter filhos ou uso de anticoncepcionais:

- 1) Consumo de bebidas alcoólicas;
- 2) Excesso de peso;
- 3) Atividade física reduzida;
- 4) 1a gestação depois dos 30 anos;
- 5) Anticoncepcionais orais;
- 6) Não amamentar*;
- 7) Terapêutica hormonal depois da menopausa*.

*O risco e o benefício do seu uso deve ser discutido com o seu médico.

PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

A incidência do Cancro da Mama está a aumentar a nível mundial. Em 2012, foram diagnosticados cerca de 1,7 milhões de novos casos em todo o mundo, representando 25% de todos os novos casos de cancro na mulher. É esperado que esta tendência se mantenha nos próximos anos, com mudanças de estilo de vida associadas ao desenvolvimento económico, que aumentam o risco de Cancro da Mama.

O QUE ESTÁ A AUMENTAR O RISCO DO CANCRO DA MAMA?

A pesar de décadas de investigação sobre Cancro da Mama, o número de mulheres diagnosticadas com a doença continua a aumentar. Esse aumento de incidência é devido à interação entre fatores genéticos e ambientais tais como, alterações da exposição hormonal, as mudanças do estilo de vida e os padrões reprodutivos.

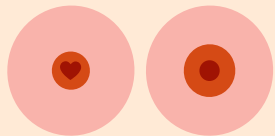
.....
Mamografia ajudou a reduzir taxa de mortalidade em cerca de 40%.
.....

1 em cada 6 Cancros da Mama ocorrem entre os 40 e 49 anos.
.....

25% dos Cancros da Mama são diagnosticados antes da menopausa.
.....

3/4 mulheres com Cancro da Mama não têm história familiar e não são consideradas de alto risco.
.....

5 em cada 1000 mamografias diagnosticaram um Cancro da Mama.
.....



**Fala com o teu médico
e estabelece um plano
de consultas regulares adequados a ti.
O diagnóstico precoce pode salvar vidas!**

PRIORIDADES DA PREVENÇÃO

PROMOVER UMA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

A atividade física regular reduz o risco de Cancro da Mama, tanto na pré-menopausa como na pós-menopausa. As mulheres fisicamente ativas têm um risco 25% inferior às inativas ou pouco ativas.

EVITAR O EXCESSO DE PESO

O aumento de peso depois da menopausa está associado a um risco aumentado de Cancro da Mama.

CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS COM MODERAÇÃO

O consumo de bebidas alcoólicas está associado a uma maior incidência de Cancro da Mama, cavidade oral, faringe, esófago, fígado, cólon e recto. No caso do Cancro da Mama, o consumo de 10 gr/ dia aumenta o risco em cerca de 10%. O consumo de álcool na adolescência está associado a um risco aumentado de Cancro da Mama.

AMAMENTAÇÃO

A amamentação reduz o risco de Cancro da Mama, tanto na pré-menopausa como na pós-menopausa.

ANTICONCEPCIONAIS ORAIS

As mulheres que usam anticoncepcionais orais poderão ter um ligeiro aumento de risco quando comparadas com mulheres que nunca o fizeram. Quando suspenso o seu uso, esse risco parece

voltar ao normal ao longo do tempo. O risco e o benefício do uso de anticoncepcionais orais deve ser discutido como seu médico.

TERAPÊUTICA HORMONAL DEPOIS DA MENOPAUSA

O uso da terapêutica hormonal combinada (estrogénios e progesterona) deve ser utilizado com cautela após a menopausa, uma vez que aumenta o risco de Cancro da Mama. Esse aumento de risco parece ocorrer apenas durante o tratamento e tende a voltar ao nível de risco da população em geral depois de 5 anos. O uso de estrogénios apenas depois da menopausa não parece aumentar muito o risco de Cancro da Mama, exceto quando é usado por mais de 10 anos. A decisão de efetuar terapêutica hormonal depois da menopausa deve ser discutida com o médico, com a ponderação do risco e do benefício, incluindo a severidade dos sintomas pós-menopausicos e Cancro da Mama.

“O verdadeiro progresso na luta contra o Cancro da Mama implica o diagnóstico da doença em fase inicial do seu desenvolvimento e o tratamento de acordo com a melhor evidência científica, mas exige também que a prevenção se torne uma prioridade. Ainda não temos todas as respostas, mas isso não nos deve impedir de atuar sobre o que já sabemos. A prevenção do Cancro da Mama pressupõe uma maior investigação científica na identificação e na redução dos fatores que aumentam o risco de Cancro da Mama. Investigadores, Clínicos e Educadores desempenham hoje um papel crítico na tradução, comunicação e divulgação dos resultados da investigação científica, para responder às preocupações da sociedade e promover hábitos de vida saudáveis.”

Joaquim Abreu de Sousa | Coordenador da Clínica de Mama IPO-Porto