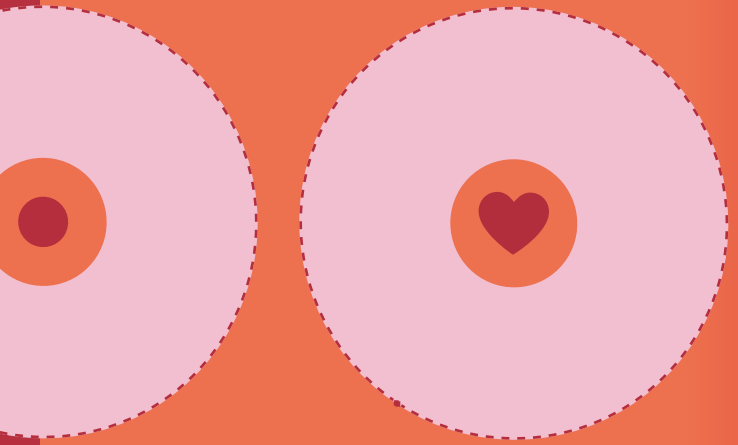
30 OUT

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

PARA CUIDAR DE SI!



mo × IPOPORTO

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 venha 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 d epeso;
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 aumenar 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 aumenteam 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.

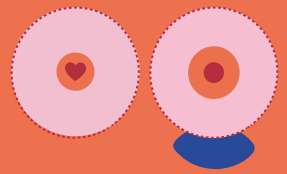
Mamografia ajudou a reduzir taxa de mortalidade em cerca de 40%.

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.



Fale com o seu médico
e estabeleça um plano de consultas
regulares adequados a si.
O diagnóstico precoce pode salvar vidas!

INSTITUTO PORTUGUÊS DE ONCOLOGIA DO PORTO FG,EPE (IPO-PORTO)
Rua Dr. António Bernardino de Almeida | 4200-072 Porto | T. +351 225 084 000 | F. +351 225 084 001

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 têm 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 (estrogéneos e progesterona) depois da menopausa 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 estrogéneos 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 tornee 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