

PRIORIDADES DA PREVENÇÃO

AMAMENTAÇÃO

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



ANTICONCECIONAIS 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 do 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

30 OUT

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

PARA CUIDAR DE SI!



O diagnóstico precoce pode salvar vidas!
Fale com o seu médico e estabeleça o seu plano de consultas e exames regulares.

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

1 em cada 5 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.

Dados IPO Porto/Registo Oncológico Nacional (RON)

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.



EM CASO DE DÚVIDA

INSTITUTO PORTUGUÊS DE ONCOLOGIA DO PORTO
DR. ANTÓNIO BERNARDINO DE ALMEIDA, 4200-072 PORTO
TEL: 225 084 000
EMAIL: GERAL@IPOPORTO.MIN-SAUDE.PT