



INFOGRÁFICO

Outubro Rosa

Prevenção e diagnóstico precoce do cancro da mama

SOBRE O CANCRO DA MAMA

O cancro da mama é o tipo de cancro **mais frequentemente diagnosticado nas mulheres em Portugal** e representa um importante desafio de saúde pública. Estimam-se mais de **9.000 novos casos** por ano no país.

Apesar da sua elevada incidência, o diagnóstico precoce e os avanços nos tratamentos têm contribuído para melhorar significativamente os resultados clínicos e a sobrevivência das pessoas afetadas pela doença.

Entre as mulheres, é o cancro com maior número de novos diagnósticos em Portugal.

FATORES DE RISCO

As causas exatas não são conhecidas. No entanto, existem fatores que podem aumentar o risco de desenvolver a doença:

- Idade avançada
- Antecedentes de cancro numa das mamas
- Mutações genéticas hereditárias
- Excesso de peso
- Consumo de tabaco ou álcool
- Menstruação precoce e menopausa tardia

PRINCIPAIS SINTOMAS DO CANCRO DA MAMA

- Alteração da forma, tamanho ou aparência da mama
- Nódulo ou espessamento na mama ou axila
- Sensibilidade ou secreção no mamilo
- Retração ou inversão do mamilo

SOBRE O RASTREIO

O rastreio do cancro da mama permite identificar alterações suspeitas antes do aparecimento de sintomas, aumentando a probabilidade de diagnóstico precoce e de tratamento bem-sucedido.

Em Portugal, o programa de rastreio organizado disponibiliza mamografias gratuitas às mulheres elegíveis, contribuindo para a redução da mortalidade associada à doença.



PROGRAMA DE RASTREIO DE CANCRO DA MAMA

Desde 1990, o Programa de Rastreio do Cancro da Mama da Liga Portuguesa Contra o Cancro tem desempenhado um **papel fundamental na deteção precoce da doença através da realização de mamografias gratuitas**. O programa é desenvolvido através de Unidades Móveis de Mamografia Digital que percorrem o território nacional, aproximando o rastreio das populações e promovendo um diagnóstico mais atempado e eficaz.

DADOS EM DESTAQUE

90%

Taxa de cura associada a diagnóstico precoce e tratamento eficaz

9.000⁺

Novos casos de cancro da mama diagnosticados anualmente em Portugal

6.1M

Mamografias realizadas desde 1990



Com o alargamento do rastreio às mulheres dos 45 aos 74 anos, estima-se que cerca de **1,5 milhões de mulheres** sejam abrangidas pelo programa nos próximos três anos.

Graças a este programa de prevenção, **mais de 36 mil mulheres foram encaminhadas para diagnóstico e tratamento**, permitindo detetar a doença numa fase precoce e aumentar significativamente as hipóteses de cura.

A PREVENÇÃO CONTINUA A FAZER A DIFERENÇA

A prevenção e a deteção precoce continuam a ser fundamentais para reduzir o impacto do cancro da mama

- **Adotar um estilo de vida saudável:** manter uma alimentação equilibrada, praticar atividade física regularmente e limitar o consumo de álcool e tabaco
- **Participar nos rastreios recomendados:** o diagnóstico precoce aumenta significativamente as probabilidades de tratamento bem-sucedido
- **Promover a informação e a sensibilização:** conhecer os fatores de risco, os sintomas e a importância da prevenção

Sabia que?

A prática regular de exercício físico contribui para reduzir até 20% o risco de desenvolvimento de cancro da mama.

Se precisar de apoio, não está sozinho
Ligue para a Linha Cancro: 808 255 255

A Linha Cancro está disponível para ouvir, orientar e apoiar quem enfrenta o cancro