

O risco de cancro da mama é influenciado por vários fatores, alguns dos quais não controláveis, outros sim.

Ter um ou mais fatores de risco não significa que desenvolverás cancro da mama, e muitas pessoas diagnosticadas não apresentam quaisquer fatores de risco conhecidos.

O risco é uma questão de probabilidade, não de certeza.

Como funciona o risco (visão geral rápida)

O teu risco geral é determinado por:

- **Biologia e genética**
- **Hormonas e acontecimentos da vida**
- **Características do tecido mamário**
- **Fatores relacionados com o estilo de vida**

O risco aumenta quando os fatores se combinam, razão pela qual o rastreio personalizado e baseado no risco é importante.



O risco de cancro da mama é individual, dinâmico e pode ser gerido com a informação certa.

CleoCare™

Estou em risco?

Fatores de Risco de Cancro da Mama

Explicados de forma clara

Fatores de Risco que Não Pode Alterar

Idade

- O risco aumenta com a idade
- A maioria dos cancros da mama é diagnosticada após os 50 anos

Histórico Familiar

- Um parente próximo (mãe, irmã, filha) com cancro da mama aumenta o risco
- O risco é maior se o diagnóstico tiver ocorrido numa idade mais jovem ou se envolver vários familiares

Genética

- Mutações hereditárias (como BRCA1 ou BRCA2) aumentam significativamente o risco

Densidade Mamária

- Também pode tornar o cancro mais difícil de detetar nas mamografias

Fatores Hormonais e Reprodutivos

Menstruação Precoce / Menopausa Tardia

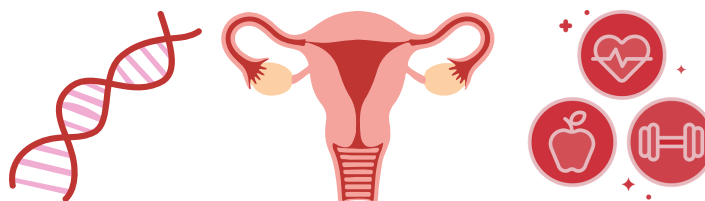
- Uma exposição mais prolongada a hormonas ao longo da vida aumenta ligeiramente o risco

Histórico de Gravidez

- Nunca ter engravidado ou ter a primeira gravidez mais tarde na vida pode aumentar o risco
- A gravidez e a amamentação podem ter um efeito protetor ao longo do tempo

Terapia Hormonal

- Algumas formas de terapia de substituição hormonal (TSH), especialmente a terapia combinada de estrogénio e progestina, estão associadas a um risco acrescido



Fatores Associados ao Estilo de Vida

É aqui que pequenas mudanças podem fazer a diferença ao longo do tempo.

Álcool

- O risco aumenta com a quantidade consumida, mas mesmo o consumo moderado pode aumentá-lo ligeiramente

Peso Corporal e Saúde Metabólica

- Um peso corporal mais elevado está associado a um risco acrescido
- A atividade física regular tem um efeito protetor

Inatividade Física

- O exercício físico contribui para o equilíbrio hormonal e a saúde imunitária

Tabagismo

- O tabagismo está associado a um risco acrescido, especialmente quando se começa a fumar numa idade precoce