

# Câncer de Mama

## FATORES DE RISCOS



**REDUZA OS RISCOS**

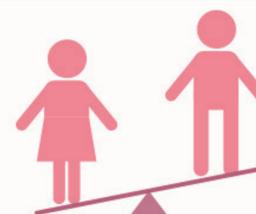
*proteja a si mesma*

## RISCOS QUE VOCÊ *não* PODE CONTROLAR



### RAÇA

Mulheres brancas são mais propensas a desenvolver a doença. Porém, o câncer de mama é mais comum em mulheres negras com menos de 45 anos.



### GÊNERO

Ser mulher é o principal fator de risco para o desenvolvimento do câncer de mama.



### GENÉTICA

De 5 a 10% dos casos de câncer de mama são hereditários, o que significa que resultam diretamente de defeitos genéticos herdados de um dos pais.



### IDADE

O risco aumenta com a idade. Na maioria das vezes, a doença é diagnosticada em mulheres acima de 55 anos.

## RISCOS QUE VOCÊ *pode* CONTROLAR



Praticar exercícios físicos regularmente e manter o peso corporal adequado, afasta os riscos.



Uma alimentação equilibrada evita a obesidade e o sobrepeso após a menopausa.



O consumo de álcool está associado ao aumento do risco de desenvolver a doença.



O risco pela exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X), no tórax, é proporcional a dose e a frequência.



Primeira gravidez após os 30 anos e nuliparidade (não ter tido filhos), são fatores de risco.



O uso de pílulas anticoncepcionais aumenta o risco em relação as mulheres que nunca usaram.

**Atenção: a presença de um ou mais desses fatores de risco não significa que a mulher necessariamente terá a doença.**

Fonte: [www.inca.gov.br/outubro-rosa](http://www.inca.gov.br/outubro-rosa)

-----[www.adventistas.org](http://www.adventistas.org)-----

*ame a si mesma e previna-se*