

BOLETIM INFORMATIVO

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

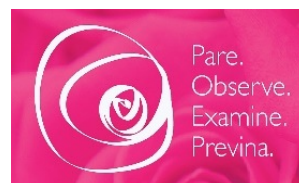


O Dia Nacional de Prevenção do Cancro da Mama celebra-se a 30 de outubro, com ações de sensibilização e de informação sobre a doença. Neste dia faz-se um **apelo à mudança de comportamentos perante a doença e divulga-se informação sobre o tratamento, o rastreio, o diagnóstico e a prevenção do cancro da mama**. Uma eco ou mamografia é suficiente para detetar a doença, que tem **95% de hipóteses de bom prognóstico se detetada numa fase inicial**.



Cancro da mama em Portugal

Em Portugal são detetados anualmente cerca de **5000 novos casos de cancro da mama** e **1500 mulheres morrem vítimas desta doença**. Apesar da gravidade dos números, a taxa de mortalidade tem vindo a diminuir ao longo dos anos.



Segundo a Direção-Geral da Saúde, o **cancro da mama é o tipo de cancro mais comum entre as mulheres** (não considerando o cancro de pele) e é a **segunda causa de morte por cancro na mulher**. **Uma em cada oito mulheres portuguesas é afetada pelo cancro da mama**. Estima-se que surjam todos os anos **430 000 novos casos na Europa** e que uma em cada 10 mulheres venha a desenvolver a doença antes dos 80 anos.



Prevenção do cancro da mama

🎗️ A partir dos 40 anos, é aconselhável realizar anualmente uma mamografia por prevenção;

🎗️ Pratique atividade física;

🎗️ Tenha uma alimentação saudável;

🎗️ Realize o auto-exame de palpação com regularidade.



“Não é o tédio a doença do aborrecimento de nada ter que fazer, mas a doença maior de se sentir que não vale a pena fazer nada.”

Fernando Pessoa

Maria Jorge e Ana Costa



☎ Telefone: 22 951 22 11 📞 Telemóvel 916 047 855
✉ farmalecabalio@gmail.com