

Câncer de mama: fatores de risco e **como prevenir**

O Outubro Rosa é o mês de conscientização sobre o câncer de mama. Nesta edição, o Informe INCA traz informações sobre os fatores de risco e a prevenção da doença.

A idade é um dos fatores que mais aumenta a possibilidade de câncer de mama. Também elevam o risco: obesidade e sobrepeso após a menopausa; primeira menstruação antes de 12 anos; não ter tido filhos; primeira gravidez após os 30 anos; menopausa após os 55 anos; uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona); ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos; atividade física insuficiente; consumo de bebida alcoólica; tabagismo; exposição frequente a radiações ionizantes para tratamento (radioterapia) ou exames diagnósticos (tomografia, raios-X, mamografia); histórico

familiar de câncer de mama e de ovário e alterações genéticas, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

Cerca de 17% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como praticar atividade física; manter um peso corporal adequado; evitar consumir bebidas alcoólicas; amamentar seu bebê pelo máximo de tempo possível e não fumar.

Confira, no próximo mês, reportagem sobre as comemorações do Outubro Rosa no INCA.

Fonte: Portal do INCA.



DICA DE BEM-ESTAR

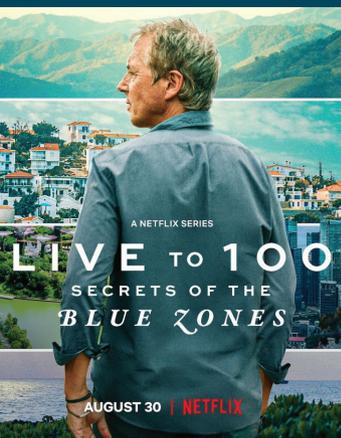
A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir?

Envie sua dica para informeinca@inca.gov.br. Participe!

Dica: documentário *Viver até os 100 Anos: os Segredos das Zonas Azuis*. Enviada pela chefe da Divisão Técnico-assistencial do HC III, Maria Fernanda Barbosa.

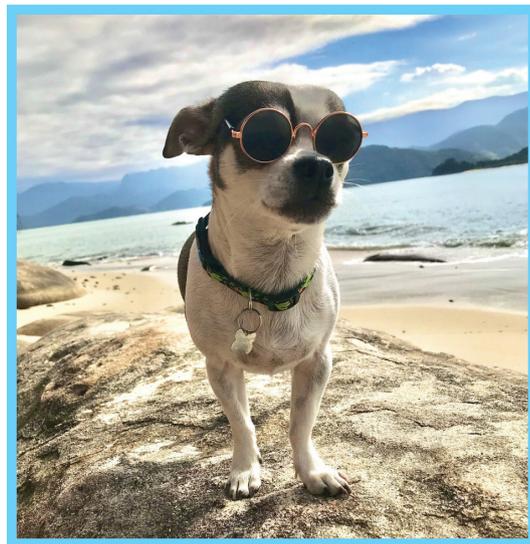
A produção mergulha na fascinante jornada pelas Zonas Azuis do mundo, com o documentarista Dan Buettner apresentando valiosas lições sobre longevidade e qualidade de vida. Suas descobertas revelam que os segredos para uma longa existência não se baseiam em fórmulas mágicas, mas repousam em princípios simples e atitudes profundas. Ele viaja pelos países do globo que mais têm habitantes na faixa dos 90 a 100 anos.

Maria Fernanda Barbosa destaca a relevância do documentário, especialmente porque a obra aborda orientações sobre a necessidade de atividades físicas e alimentação saudável que coincidem com as recomendadas pelo INCA.



GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: informeinca@inca.gov.br. Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **PARCERIA**.



TEMA: VERÃO | Foto de Bruno, enviada por Laís Fernandes, do Serviço de Comunicação Social