



Dê o primeiro passo  
na luta contra  
o cancro da  
mama fazendo  
uma mamografia ou  
comparecendo ao rastreio  
que a Liga Portuguesa  
Contra o Cancro promove.

**PREVENIR  
O CANCRO  
DA MAMA É  
O PRIMEIRO  
GESTO PARA  
O VENCER**

[www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)  
[facebook.com/ligacontracancro](https://facebook.com/ligacontracancro)  
Linha de Apoio: 808 255 255



**LIGA PORTUGUESA  
CONTRA O CANCRO**

O cancro da mama é uma doença que não afecta apenas a vida de uma mulher, mas a de todos os que a rodeiam. Pense em si, mas também neles, e siga estas 12 sugestões para uma prevenção eficaz.

1. Desconhecem-se as causas do cancro da mama. Se tem familiares directos que tenham tido cancro da mama, consulte o seu médico.
2. Tenha uma alimentação saudável. Utilize frutas e vegetais.
3. Evite as bebidas alcoólicas.
4. Controle o peso. Evite a obesidade.
5. Faça exercício físico com regularidade.
6. Preferencialmente, tenha o primeiro filho antes dos 30 anos.
7. A cirurgia estética da mama não provoca cancro. Só deverá ser realizada após exames clínicos e imagiológicos.
8. As mamografias e próteses mamárias não provocam cancro.
9. Os traumatismos da mama não são responsáveis pelo cancro.
10. A ausência de dor na mama não significa ausência de cancro. A presença de dor também não significa a presença de cancro.
11. Se palpar um nódulo na mama consulte o seu médico. Este poderá aconselhar a realização de mamografia e/ou ecografia mamária.
12. Quando convocada, compareça ao rastreio do cancro da mama.

PL02

---

Mais informações em [www.ligacontracancro.pt](http://www.ligacontracancro.pt)  
ou através da Linha 808 255 255.

Liga Portuguesa Contra o Cancro  
Av. Columbano Bordalo Pinheiro,  
57- 3º F, 1070-061 Lisboa  
Tel.: 217 221 810 / 819  
Fax: 217 268 059

