



CHECKLIST CÂNCER DE MAMA

Fatores de risco não modificáveis

-
- 1ª menstruação antes dos 12 anos
- Última menstruação após 52 anos
- Histórico familiar de câncer de mama ou de ovário em mulheres com menos de 40 anos
- Histórico familiar de câncer de mama em homens
- Sexo feminino, com idade entre 50 a 69 anos

Fatores de risco modificáveis

-
- Sobrepeso/ obesidade
- Não realizar exercícios físicos
- Alimentos ricos em gordura saturada
- Ingestão de bebida alcoólica diariamente
- Uso de terapia de reposição hormonal pós menopausa
- Uso de contraceptivos orais

Fatores de proteção

-
- Gestação antes dos 30 anos
- Amamentação exclusiva por 6 meses
- Prática de atividade física/ exercícios físicos – 150 minutos por semana
- Autoconhecimento e inspeção das mamas
- Realização de exames recomendados