

Laço
Lutamos Contra
o Cancro da Mama



A Laço é uma associação sem fins lucrativos com o objectivo de ter um impacto significativo na prevenção, diagnóstico e tratamento do cancro da mama no nosso país.

1 em cada 11 mulheres em Portugal irá ter cancro da mama, mas com **detecção precoce** há uma hipótese de **sobrevivência de 90%**.



Para melhorar a taxa de sobrevivência, estamos a apoiar a criação de inovadores **Centros de Excelência para o Diagnóstico e Tratamento do Cancro da Mama.**

Se pretender fazer um donativo, pode fazer por transferência bancária:

NIB 0018 0003 1047 3197 020 58

Laço – Associação de Solidariedade Social • NIF 506658864

Registo do IPSS - 10/04 • Isenção de IRS 08/03/04

Mais informações em: www.laco.pt

Tome conta de si!

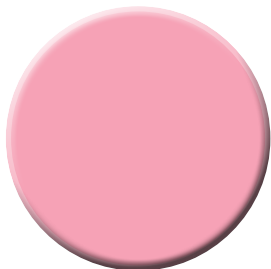
- **Faça exercício regularmente.**
- **Mantenha um peso saudável e uma dieta variada, rica em frutos e vegetais.**
- **Beba com moderação.**
- **Não fume.**
- **Visite o médico uma vez por ano.**
- **Conheça bem o seu corpo. Se notar qualquer mudança, consulte o seu médico.**
- **Participe no Programa de Rastreo do Cancro da Mama.**
- **Se o Programa não está ainda disponível na zona onde vive, peça ao seu médico para fazer uma mamografia de 2 em 2 anos, a partir dos 45 anos.**

Qual é a importância de fazer uma mamografia?

Uma mamografia é uma radiografia simples da mama que permite a detecção de lesões inclusivamente antes de serem palpáveis. Este exame não é doloroso na grande maioria dos casos.



Tamanho dum nódulo detectado na mamografia (0,5 cm)



Nódulo detectado por uma mulher que não conhece bem o corpo (3,5 cm)