

Adote HÁBITOS SAUDÁVEIS para se proteger.

A ingestão de alimentos in natura produz uma série de micronutrientes, como vitaminas e minerais, necessários ao metabolismo. Eles proporcionam as condições adequadas para o bem-estar físico e mental.

Para integrá-los ao dia a dia, experimente colocar verduras, legumes ou frutas de cores variadas em metade do prato.



Não existe um alimento que, isoladamente, seja capaz de prevenir o câncer. O conjunto de alimentos saudáveis que ingerimos ao longo da vida toda é que reduz esse risco.



A prevenção do câncer de mama começa com seu ESTILO DE VIDA.

Referências:

-BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer- INCA. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/alimentacao> e <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/rrc-32-prevencao-o-cancer-embutido.pdf>.

-CAMARGO CENTER. A.C.CAMARGO. A relação entre os alimentos ultraprocessados e o câncer. 2023. Disponível em: <https://accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/relacao-entre-os-alimentos-ultraprocessados-e-o-cancer>

-OMS.2024. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

Elaboração: Nutricionista Rebecka Ribeiro de Carrasco - Residente Multiprofissional.
Revisão: Nutricionista Daniely Simões.
Organização: Nutricionista Rafaela Doria.

Brusque/2024



NUTRIÇÃO NO CÂNCER DE MAMA



Câncer de mama

É uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

Há vários tipos de câncer de mama. Alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente. A maioria dos casos, quando tratados adequadamente e em tempo oportuno, apresentam bom prognóstico e possibilitam melhores resultados estéticos (INCA, 2023).

A saúde dos seus seios é importante!

Se você tiver dúvidas sobre o câncer de mama, é melhor consultar um profissional de saúde para obter os melhores conselhos e cuidados.

Fatores que aumentam o risco

- Dieta não saudável com baixa ingestão de frutas e vegetais
- Obesidade e sobrepeso
- Inatividade física
- Uso de álcool
- Tabagismo
- Gravidez tardia
- História familiar de câncer.
- Menopausa após os 55 anos
- Uso de anticoncepcionais hormonais



Se alimente BEM

A alimentação adequada pode prevenir o câncer. É importante ter uma alimentação rica em alimentos de origem vegetal como frutas, legumes, verduras, cereais integrais, feijões e outras leguminosas e diminuir o consumo de alimentos industrializados como aqueles prontos para consumo ou para aquecer, bebidas adoçadas, entre outros.

A alimentação deve ser saborosa, respeitar a cultura local, proporcionar prazer e incluir alimentos regionais.

Recomendações

- Evite ingerir embutidos como salsichas, linguiça, bacon e presunto, entre outras carnes processadas, pois aumenta o risco de câncer em humanos.
- O excesso de carnes vermelhas (boi, porco, carneiro e bode) estão em segundo lugar como alimentos para aumentar o risco de câncer.
- As carnes devem ser cozidas ou assadas no forno, em vez de fritas, grelhadas ou colocadas diretamente sobre a brasa.

Reserve um tempo para **cuidar de si mesmo** com seus hábitos diários



Lembre-se de que homens também tem risco de câncer de mama. Cada pequeno passo em direção à prevenção conta.