



OUTUBRO ROSA

O PODER DA ALIMENTAÇÃO NA PROTEÇÃO
DA MAMA E DO COLO DO ÚTERO



O QUE É O OUTUBRO ROSA?

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o **controle do câncer de mama**, criado no início da década de 1990.

**TEM O OBJETIVO DE
COMPARTILHAR INFORMAÇÕES
E PROMOVER
CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A
DOENÇA.**



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER DE MAMA E COLO DE ÚTERO

COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS



**DÊ PREFERÊNCIA PARA
VEGETAIS, LEGUMINOSAS,
GRÃOS INTEGRAIS, NOZES
COMO BASE DIÁRIA.**



Bases consultadas: WCRF/AICR Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer e Instituto Americano de Pesquisa do Câncer: (Recomendações de Prevenção; relatórios de câncer de mama) e American Cancer Society (Guideline 2020; atualizado em 2025).

A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER DE MAMA E COLO DE ÚTERO

COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS

**LIMITE SEMPRE QUE POSSÍVEL
O CONSUMO DE
ULTRAPROCESSADOS
(RICOS EM AÇÚCARES, GORDURAS E ADITIVOS)
E BEBIDAS AÇUCARADAS;**



Bases consultadas: WCRF/AICR Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer e Instituto Americano de Pesquisa do Câncer: (Recomendações de Prevenção; relatórios de câncer de mama) e American Cancer Society (Guideline 2020; atualizado em 2025).

A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO CANCER DE MAMA E COLO DE ÚTERO

FOQUE EM COMIDA “DE VERDADE”



**ISSO AJUDA NO CONTROLE DE PESO E NA
QUALIDADE GLOBAL DA DIETA, AMBOS
CENTRAIS NA PREVENÇÃO.**



Bases consultadas: WCRF/AICR Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer e Instituto Americano de Pesquisa do Câncer: (Recomendações de Prevenção; relatórios de câncer de mama) e American Cancer Society (Guideline 2020; atualizado em 2025).

A ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DO
CANCER DE MAMA E COLO DE ÚTERO

BEBIDAS ALCOÓLICAS

QUANTO MENOS, MELHOR

IDEALMENTE EVITAR

MESMO NÍVEIS
BAIXOS ELEVAM O
RISCO DE CÂNCER
DE MAMA.



Bases consultadas: WCRF/AICR Fundo Mundial de Pesquisa do Câncer e Instituto Americano de Pesquisa do Câncer: (Recomendações de Prevenção; relatórios de câncer de mama) e American Cancer Society (Guideline 2020; atualizado em 2025).

Você pode começar
hoje mesmo a aplicar
as dicas contidas
nesse material



Uma alimentação
equilibrada pode
auxiliá-la na prevenção
de vários problemas de
saúde.

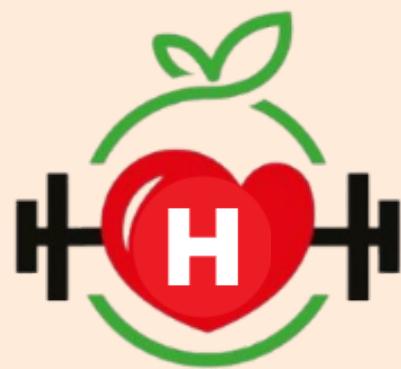


A equipe de nutrição do
Hirota preparou um
livro sobre como incluir
sementes na sua
alimentação!

Você pode acessar o material pelo link:
https://www.canva.com/design/DAG15tYyev0/zcfo016oxl49s3H_LtWhYYQ/edit?utm_content=DAG15tYyev0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



Fonte: BRASIL. Ministério da Saúde, 2025



E S P A Ç O
— SAÚDE & —
NUTRIÇÃO

**Compartilhando com você,
informação e sabor!**