



E S P A Ç O  
— SAÚDE & —  
**NUTRIÇÃO**

# 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 CÂNCER 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 CÂNCER 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 CÂNCER 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).



# BEBIDAS ALCOÓLICAS

QUANTO MENOS, MELHOR

IDEALMENTE EVITAR

MESMO NÍVEIS  
BAIXOS ELEVAM O  
RISCO DE CÂNCER  
DE MAMA.





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/zcfo016oxl49s3HltWhYYQ/edit?  
utm\\_content=DAG15tYyev0&utm\\_campaign=designshare&ut  
m\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG15tYyev0/zcfo016oxl49s3HltWhYYQ/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!**