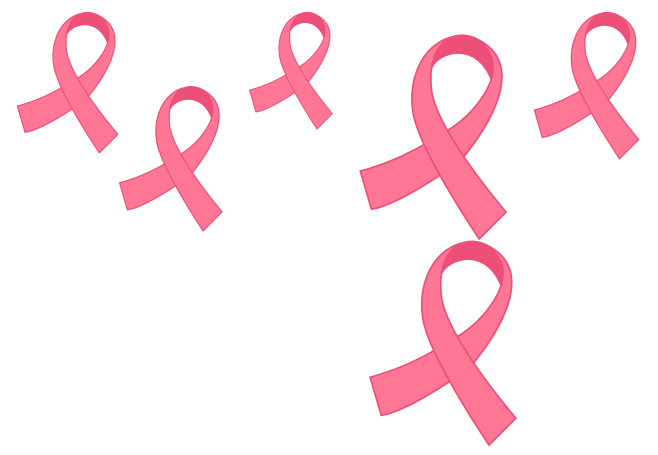


**PREVENÇÃO E TRATAMENTO NUTRICIONAL**

**NO CÂNCER DE MAMA INVASIVO  
EM MULHERES NA  
PÓS-MENOPAUSA**





# O QUE ACONTECE DEPOIS DA MENOPAUSA?

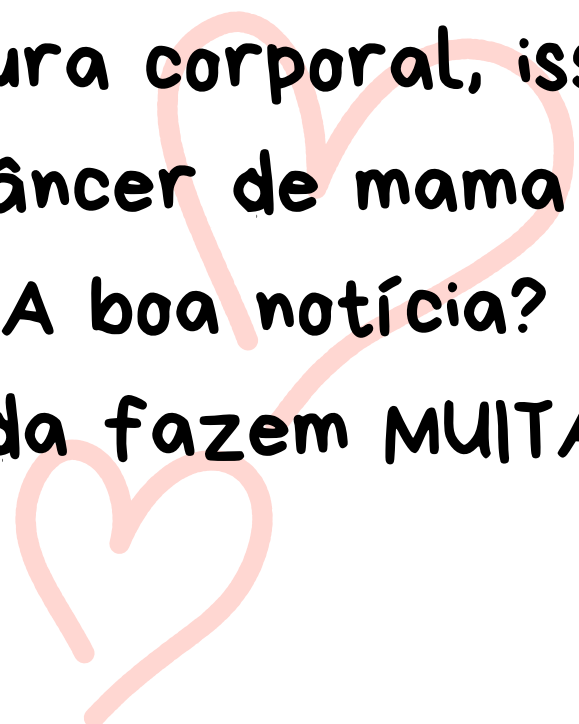
A menopausa é quando a mulher para de menstruar. Nessa fase, o corpo muda muito.

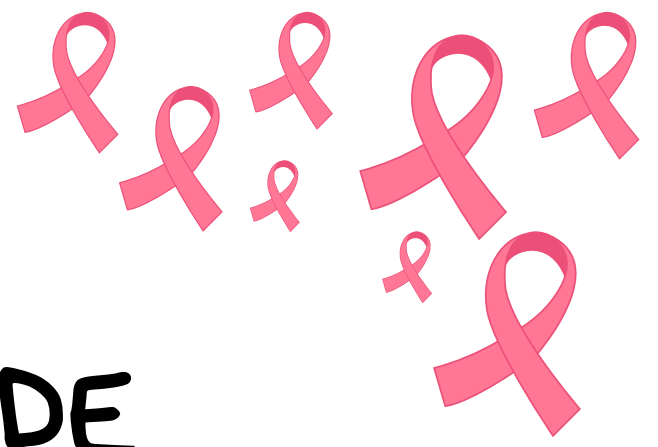


Uma das mudanças mais importantes  
→ é que a gordura do  
corpo passa a fabricar estrogênio  
(um hormônio feminino).

## Por que isso importa?

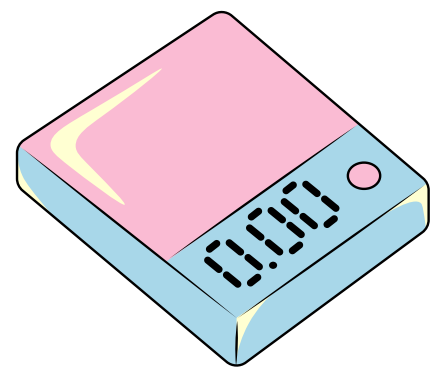
Quando há excesso de gordura corporal, isso pode aumentar o risco de câncer de mama e dificultar o tratamento. A boa notícia? Alimentação e estilo de vida fazem **MUITA** diferença.





## POR QUE O EXCESSO DE PESO É PERIGOSO?

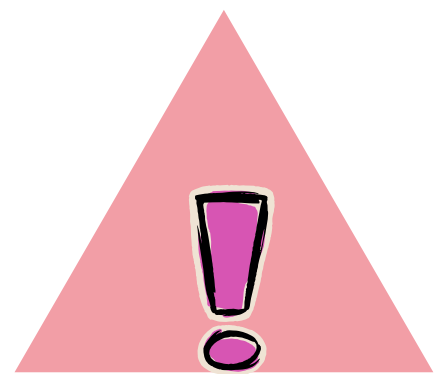
As pesquisas mostram que estar acima do peso aumenta muito o risco de ter a doença...



### -----ATENÇÃO AO IMC -----

Mulheres com obesidade podem ter um risco até 58% maior de desenvolver câncer de mama.

-----Ter a cintura com mais de 88 centímetros é um sinal de perigo, mesmo que o resto do corpo pareça estar no peso certo....



Peso saudável é mais que estética





# A "FALSA MAGRA"



Algumas mulheres têm o peso normal  
na balança,  
mas têm muita gordura e pouco  
músculo no corpo.

Isso também aumenta o  
risco...



ENGORDAR

AO LONGO

DA VIDA

Ganhar peso depois  
de adulta (mais de  
5% do peso total)  
aumenta as chances  
de ter câncer.

# Como o corpo "ajuda" o câncer a crescer?

## 1) Hormônios EM EXCESSO:

A gordura fabrica estrogênio, que estimula o tumor

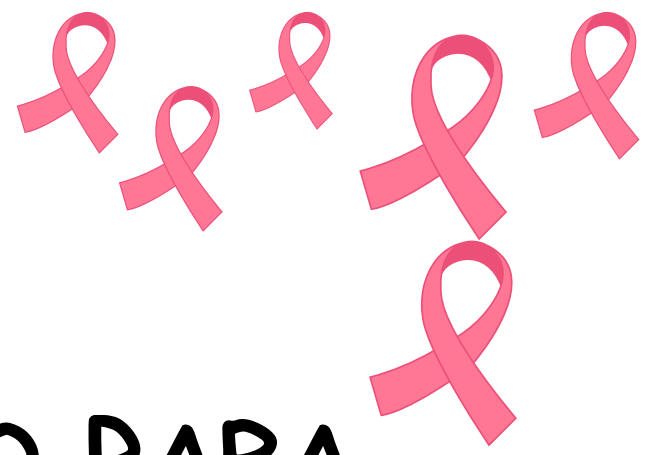
## 2) Insulina:

Comer mal deixa a insulina (que controla o açúcar) muito alta. A insulina alta funciona como um "fermento", fazendo as células do câncer se dividirem mais rápido

## 3) Inflamação:

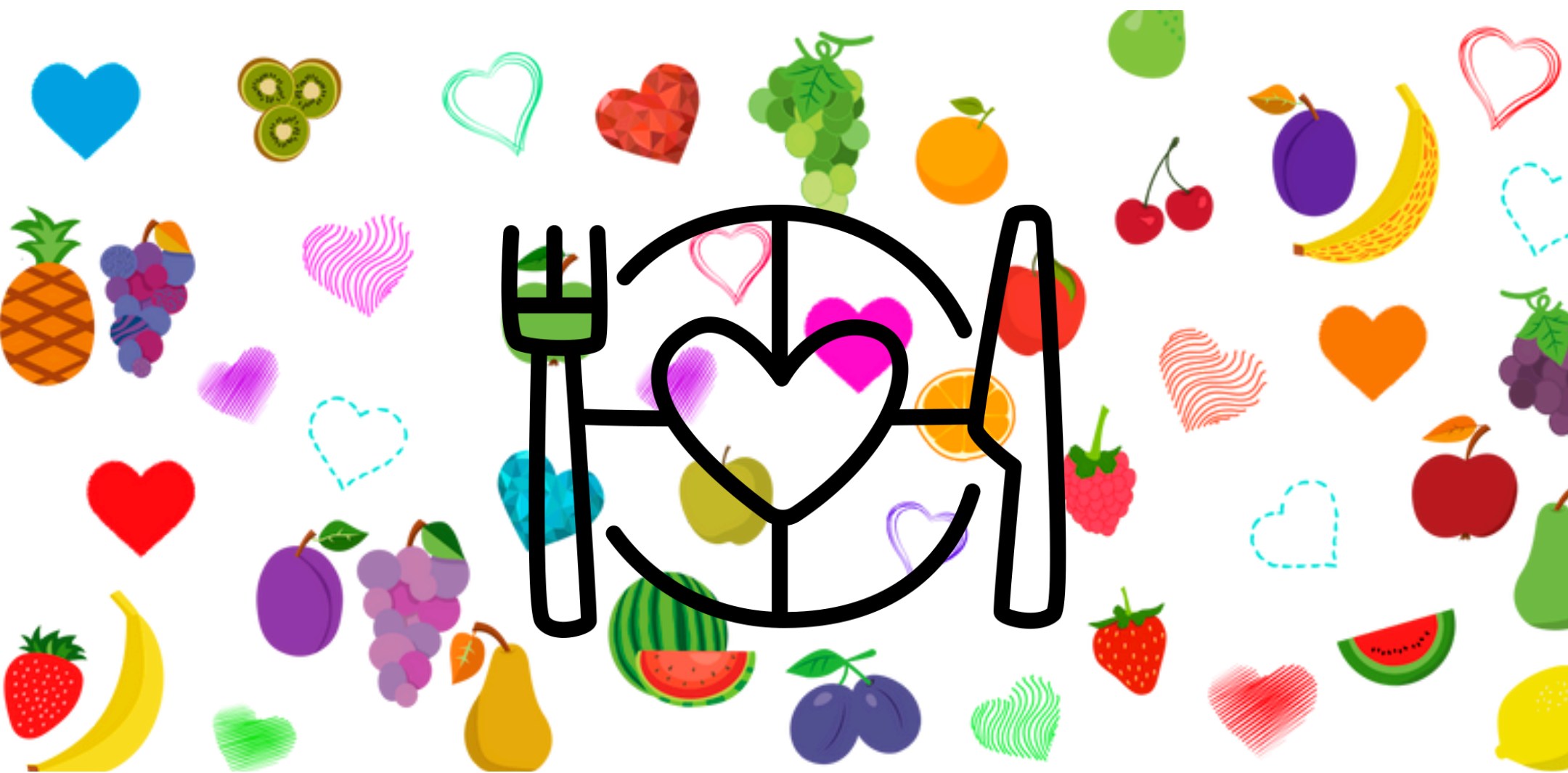
O excesso de gordura deixa o corpo "inflamado" o tempo todo, o que facilita o aparecimento de doenças





# O QUE COLOCAR NO PRATO PARA SE PROTEGER?

A COMIDA É O SEU MELHOR REMÉDIO



COMA MAIS:

FRUTAS ..... todos os dias

VERDURAS 😊 quanto mais colorido, melhor!

LEGUMINOSAS (como feijão e lentilha)

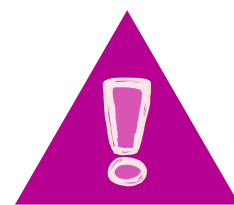
CEREAIS INTEGRAIS (arroz integral, aveia)

PEIXES & CARNES MAGRAS

AZEITE DE OLIVA ✨ ✨ como principal fonte de gordura

# E O QUE REDUZIR?

## SEM TERRORISMO ALIMENTAR



Açúcares em excesso



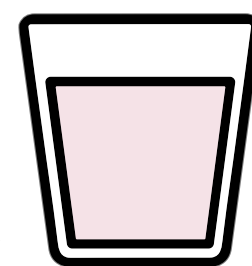
Ultraprocessados



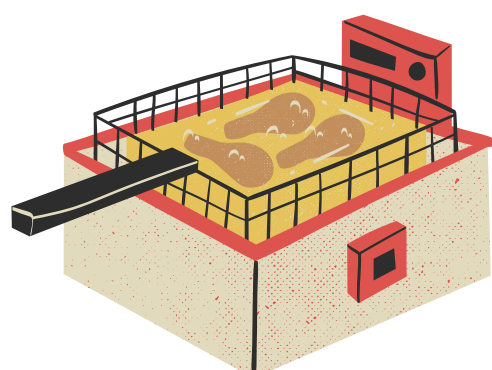
Carnes vermelhas em excesso

Seguindo as orientações da OMS/IARC, é recomendado limitar o consumo de carnes vermelhas em até 500g por semana para ajudar na prevenção do câncer

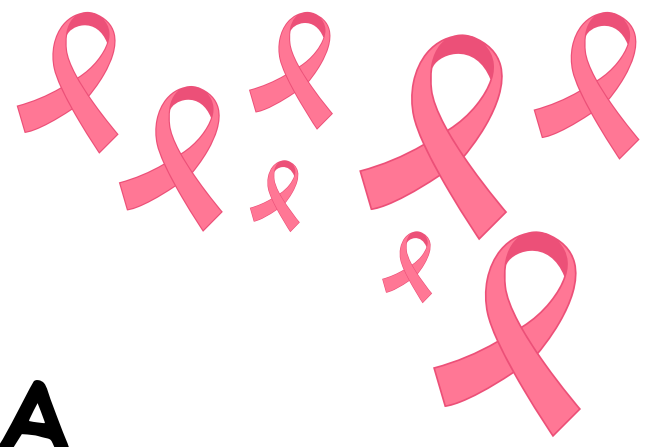
Bebidas adoçadas



O consumo de bebidas adoçadas não é recomendado, pois está associado a resistência à insulina, inflamação crônica e ganho de peso.



Frituras frequentes



# METAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

## 1) Perca UM pouco de PESO

Se você estiver acima do peso, perder pelo menos 10% do que você pesa hoje já melhora muito a sua saúde e protege seu corpo

## 2) Mexa-se

Fazer atividades físicas ajuda a controlar os hormônios e o peso



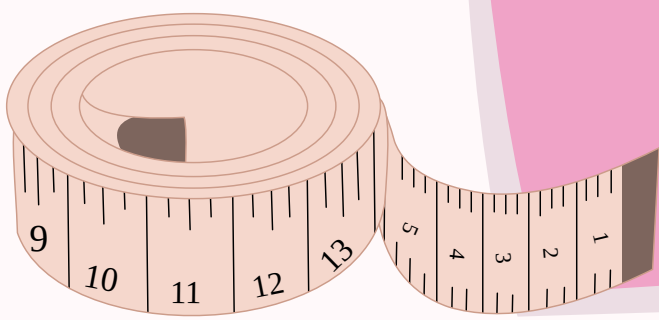
## 3) Se você já está em tratamento

Manter o peso saudável ajuda a evitar que o braço inche (linfedema) e protege o seu coração contra os efeitos colaterais do remédio



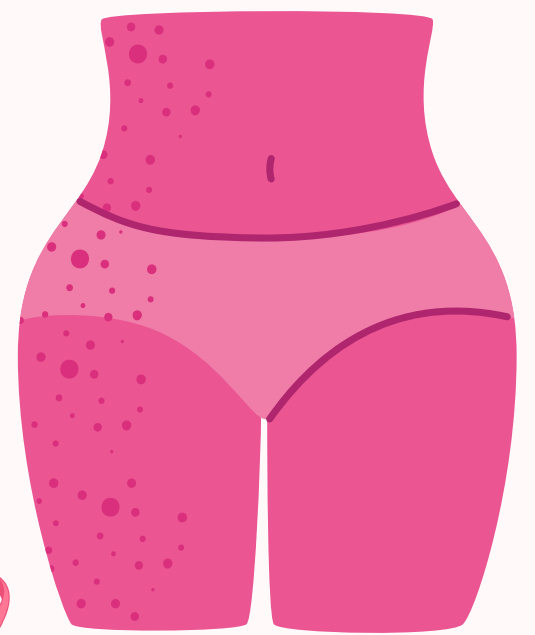
# RECADO IMPORTANTE

Não olhe  
apenas para o  
peso na  
balança



MEÇA SUA CINTURA E TENTE MUDAR HÁBITOS

Um acompanhamento com um nutricionista é fundamental para te ajudar a escolher as melhores refeições para a sua realidade



Seu corpo é sua casa. Cuide dele com gentileza



Nutricionista Residente Mariana Paiva

Programa de  
Residência  
Multiprofissional em  
Atenção em  
Oncologia



ORIENTADORAS:

Fernanda Cintra Lima  
Renata Costa Fortes

