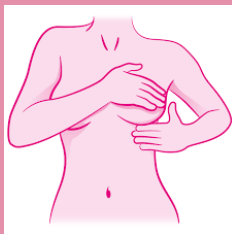


A recomendação é de que mulheres de 50 a 70 anos realizem exames periódicos como a mamografia e o exame clínico das mamas.

É necessário ressaltar que o autoexame das mamas é importante para que a mulher sempre fique atenta, entretanto os médicos advertem que este autoexame não é um método para diagnóstico do câncer de mama.



#### Referências

- CIBEIRA, G. H. *et al.* Lipídio: fator de risco e prevenção do câncer de mama. **Revista de Nutrição**, Campinas, n. 1, v. 19. p. 65-75, 2006.
- GARÓFOLO, A. *et al.* Dieta e câncer: um enfoque epidemiológico. **Revista de Nutrição**, Campinas, n. 4, v. 17, p. 491-505, 2004.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. **Câncer de mama: é preciso falar disso**. Rio de Janeiro: INCA, 2014. 5 p.
- OLIVEIRA, D. R. *et al.* Avaliação nutricional de pacientes com câncer de mama atendidas no Serviço de Mastologia do Hospital das Clínicas, Belo Horizonte (MG), Brasil. **Ciências e Saúde Coletiva**. Belo Horizonte, n. 5, v. 19, p. 1573-1580, 2014.
- PADILHA, P. C.; PINHEIRO, R. L. O Papel dos Alimentos Funcionais na Prevenção e Controle do Câncer de Mama. **Revista Brasileira de Cancerologia**, Rio de Janeiro, v. 50, n. 3, p. 251-260, 2004.
- SAMPAIO, H. A. C. *et al.* Consumo alimentar de mulheres sobreviventes de câncer de mama: análise em dois períodos de tempo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 25, n. 5, p. 594-606, 2012.

#### Informações

Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE/UFG  
Av. das Nações Unidas s/n – Praça Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

#### Elaborado por:

Maria Clara Dourado Marcola

#### Revisado por:

Gilcileia Inácio de Deus Borba  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira

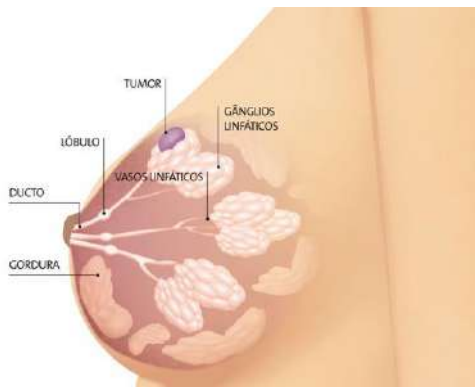


## ALIMENTAÇÃO E CÂNCER DE MAMA



## O QUE É O CÂNCER DE MAMA?

- É uma doença causada pela multiplicação anormal das células da mama formando um tumor que pode invadir outros órgãos.
- Pode acometer indivíduos de ambos os sexos, sendo mais frequente em mulheres brasileiras.



Nos últimos 30 anos foi observado um aumento considerável de casos de câncer de mama decorrentes de maior exposição aos fatores de risco, processo de urbanização e envelhecimento populacional.

## FATORES DE RISCO

- 🎀 Sedentarismo
- 🎀 Obesidade e sobrepeso
- 🎀 Circunferência da cintura elevada
- 🎀 Consumo excessivo de gorduras
- 🎀 Consumo de bebida alcoólica
- 🎀 Não ter amamentado ou engravidado

## SINAIS E SINTOMAS

- 🎀 Nódulo, geralmente indolor
- 🎀 Pele da mama retraída, parecida com a casca de uma laranja
- 🎀 Alterações nos mamilos
- 🎀 Pequenos nódulos embaixo das axilas
- 🎀 Presença de secreção nos mamilos



## PREVENÇÃO

- Reduzir o consumo de carne vermelha, evitando cozimento em altas temperaturas.
- Consumir alimentos fonte de fibras como frutas e hortaliças na quantidade mínima diária de 400 g.
- Consumir alimentos ricos em Vitamina C e E, que tem propriedades antioxidantes. Suas fontes são, respectivamente, frutas cítricas como laranja e acerola; e hortaliças verdes escuros e castanhas.
- Praticar atividade física regularmente.
- Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura e colesterol como carnes gordurosas e frituras.

