



Como a nutrição pode proteger sua saúde e prevenir o câncer de mama

por Dra Vanessa
de Santis-
Nutricionista
especialista em
Saúde da Mulher

Querida mulher,

Cuidar de si é um ato de liderança. Na correria do empreendedorismo e da vida moderna, é fácil colocar tudo e todos à frente — **menos você**. Mas o corpo sempre pede atenção, e quando o assunto é câncer de mama, prevenir é uma forma de exercer poder.

Este material é um convite a pausar, respirar e lembrar: **alimentar-se bem é uma expressão de amor-próprio e inteligência emocional.**

Com Carinho, Dra Vanessa de Santis- nutricionista

Capítulo 1 | Entendendo o câncer de mama

O câncer de mama é o tipo mais comum entre mulheres no mundo.

De acordo com o INCA, **1 em cada 8** mulheres será diagnosticada ao longo da vida.

A boa notícia: **até 40% dos casos podem ser prevenidos** com escolhas alimentares e de estilo de vida.

A prevenção é, antes de tudo, uma decisão – e toda decisão começa na mesa.

Capítulo 2 | O poder da alimentação preventiva

A comida é informação. Cada garfada comunica algo ao seu corpo. Quando escolhemos bem, enviamos a mensagem: “quero saúde, equilíbrio e vitalidade.”



Capítulo 2 | O poder da alimentação preventiva

A nutrição atua em **três frentes principais:**

1 Reduz inflamações crônicas (o terreno fértil para doenças).

2 Regula hormônios, especialmente o estrogênio.

3 Protege as células, fortalecendo o sistema imunológico.

 **Comer bem não é sobre restrição. É sobre consciência e liberdade.**

Capítulo 3 | O que incluir no prato da prevenção

Alimentos aliados da sua saúde feminina:

- Frutas vermelhas: ricas em antioxidantes.
- Brócolis, couve e couve-flor: ajudam na detox hormonal.
- Linhaça e chia: fonte de lignanas e ômega-3.
- Grãos integrais e leguminosas: aumentam fibras e saciedade.
- Azeite, abacate e castanhas: gorduras boas e anti-inflamatórias.
- Chá verde: proteção celular natural.

Capítulo 3 | O que incluir no prato da prevenção



Visualize seu prato como uma paleta de cores. Quanto mais vibrante, mais protetora.

Capítulo 4 | O que evitar ou reduzir

- Açúcares e farinhas refinadas.
- Ultraprocessados.
- Carnes processadas (salsicha, presunto, embutidos).
- Álcool em excesso.
- Refrigerantes, mesmo zero.
- Óleos vegetais refinados.

Evitar não é se privar – é escolher o que te mantém viva e presente.

Capítulo 5 | Rotina protetora feminina

Prevenir vai além do prato.
É sobre ritmo, autocuidado e
presença.

Os 5 pilares da saúde feminina:

- 1 Sono reparador (7–8h por noite).
- 2 Movimento regular (150 min/semana).
- 3 Gestão de estresse e respiração consciente.
- 4 Exames e acompanhamento anual.
- 5 Conexões saudáveis — porque emoções também nutrem

A woman with long dark hair, wearing a white blazer and matching trousers, stands with her hands in her pockets against a plain background. She is smiling broadly, showing her teeth. She wears a gold necklace with a small blue pendant, a gold hoop earring, and a ring on her left hand. Her fingernails are painted red.

A mulher que se cuida,
inspira outras a se
cuidarem

O verdadeiro luxo é ter energia, clareza e saúde para desfrutar da vida que você construiu.

Se você deseja aplicar a nutrição preventiva de forma personalizada, conheça o **Programa Ellementa** – um acompanhamento exclusivo para mulheres que querem vitalidade, equilíbrio e longevidade com leveza.



✳️ *Cuidar de si é o investimento mais rentável da sua vida*

Checklist da Prevenção Inteligente

- Consumo vegetais em todas as refeições.
- Reduzi ultraprocessados e bebidas alcoólicas.
- Tenho rotina de sono e movimento.
- Realizo exames preventivos anualmente.
- Pratico o autocuidado emocional

Se você marcou 4 ou mais “sim”, siga nesse caminho – seu corpo está agradecendo.

Referências científicas

- World Cancer Research Fund & AICR. Diet, Nutrition, Physical Activity and Breast Cancer (2023).
- INCA. Fatores de risco e prevenção do câncer de mama.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. Breast Cancer Prevention and Nutrition.
- OMS. Noncommunicable diseases and women's health.

Sobre a autora

Vanessa de Santis, Nutricionista especialista em saúde feminina e longevidade.

Criadora do **Programa Ellementa** que ajuda mulheres empreendedoras a reconectarem corpo, mente e propósito por meio da nutrição funcional e do autocuidado estratégico.

Possui especialização em Nutrição Clínica, Esportiva, Aromaterapia e Fitoterapia, curso de formação em saúde da mulher e estética, além

Mestrado em Gastrohepatologia.

Experiência de 15 anos na área hospitalar, sendo 10 em oncologia

É consultora científica para empresas, professora de pós-graduação e palestrante, além de idealizadora de programas de bem-estar e qualidade de vida para empresas e grupos.



São Paulo e Online



www.vanessadesantis.com.br



@nutrivanessadesantis



(11)99815-7617