

# INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA

Andreza Martins de Oliveira<sup>1</sup>; Ana Victória da Silva Lucena<sup>1</sup>; Camilly Aessk do Rego Lima<sup>1</sup>; Maria Eduarda Almeida Roque<sup>1</sup>; Lídia Micaelle de Oliveira Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

<sup>2</sup>Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.

[lidialima1@fiponline.edu.br](mailto:lidialima1@fiponline.edu.br)

**Introdução:** A dieta tem papel importante na prevenção e no tratamento do câncer de mama, uma das neoplasias mais comuns entre mulheres, cuja incidência tem aumentado. Esse crescimento está ligado a vários fatores, destacando-se os hábitos alimentares inadequados. O consumo elevado de gorduras e a baixa ingestão de fibras podem provocar alterações metabólicas e hormonais que favorecem o desenvolvimento do câncer de mama (SANTOS *et al.*, 2023). **Objetivo:** Compilar e analisar criticamente o conhecimento disponível sobre os fatores de prevenção e de risco para o câncer de mama, com ênfase na sua relação com os hábitos alimentares. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de trabalhos publicados nos últimos cinco anos, nas bases de dados INCA, Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica (SBNO), Pará Research Medical Journal (PRMJ) e Research, Society and Development (RSD), utilizando como descritores de busca os termos Influência da alimentação saudável no tratamento e na prevenção do câncer de mama, em português e inglês. Os artigos foram eletronicamente selecionados e observados a partir da leitura dos títulos e resumos. Aqueles artigos que não adequaram ao objetivo do trabalho foram descartados, e somente os artigos coerentes ao tema e objetivos propostos foram adicionados. **Resultados e discussão:** Os achados indicam que a ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como verduras, legumes, frutas, grãos integrais, temperos e especiarias, apresenta efeito protetor relevante na prevenção do câncer de mama. Em contrapartida, o consumo frequente de carne vermelha, leite integral e derivados com elevado teor de gordura, produtos embutidos, refrigerantes e outros alimentos ultraprocessados está associado ao aumento do risco para o desenvolvimento da doença (PEREIRA *et al.*, 2020). De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA, 2023), a adoção de uma alimentação equilibrada e nutritiva constitui etapa essencial não apenas na prevenção, mas também no êxito do tratamento oncológico. Uma dieta balanceada contribui para reduzir a probabilidade de ocorrência de neoplasias e, simultaneamente, promove a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a manutenção de hábitos alimentares adequados auxilia na preservação da força

física, na melhoria da resposta imunológica e no fornecimento de nutrientes indispensáveis ao funcionamento pleno do organismo (INCA, 2023). **Conclusão:** A análise dos hábitos alimentares e de seus impactos no desenvolvimento do câncer de mama evidenciou que a adoção de práticas nutricionais adequadas constitui uma estratégia essencial tanto para a prevenção quanto para o tratamento da doença. A incorporação de hábitos alimentares saudáveis favorece a manutenção da saúde, melhora a qualidade de vida e contribui para a obtenção de melhores desfechos clínicos em pacientes acometidas por neoplasias mamárias. Esses resultados reforçam a relevância da alimentação como aliada no cuidado integral, destacando seu papel não apenas na redução de fatores de risco, mas também no suporte às terapias oncológicas.

## Referências

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Alimentação saudável durante o tratamento do câncer. Rio de Janeiro: INCA, 2023. Disponível em: <https://www.inca.gov.br>. Acesso em: 12 ago. 2025.

PEREIRA, Wellington Boaz Bitencourt; SPINELLI, Roberta B.; ZEMOLIN, Gabriela P.; ZANARDO, Vanessa P. S. **Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura.** Perspectiva, Erechim, v. 44, n. 165, p. 61-71, mar. 2020.

SANTOS, Ana Paula; SILVA, Luciana M.; OLIVEIRA, Roberta V.; SOUZA, Ana M.; LIMA, Edson P. **Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura.** Research, Society and Development, v. 11, n. 16, e37845, 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO ONCOLÓGICA – SBNO. **Prevenção do câncer de mama por meio da nutrição.** Disponível em: <https://sbno.com.br/prevencao-do-cancer-de-mama-por-meio-da-nutricao/>. Acesso em: 12 ago. 2025.