

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

Andreza Martins de Oliveira¹; Ana Victória da Silva Lucena¹; Camilly Aessk do Rego Lima¹; Maria Eduarda Almeida Roque¹; Lídia Micaelle de Oliveira Lima²

¹Discentes do Curso de Bacharelado em Nutrição, UNIFIP.

²Nutricionista/Especialista do UNIFIP Centro Universitário.

lidiyalima1@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.