

## **A influência do estilo de vida saudável no câncer de mama: uma revisão de literatura**

**The influence of healthy lifestyle on breast cancer: a literature review**

**La influencia del estilo de vida saludable en el cáncer de mama: una revisión de la literatura**

Recebido: 01/06/2023 | Revisado: 14/06/2023 | Aceitado: 15/06/2023 | Publicado: 19/06/2023

**Laura Meira de Meneses**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9570-6833>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [laura.mmeneses@gmail.com](mailto:laura.mmeneses@gmail.com)

**Sarah Ladeira Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6885-172X>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [sarahladeira24@gmail.com](mailto:sarahladeira24@gmail.com)

**Paloma Popov Custódio Garcia**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0795-1058>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: [palomapopov@gmail.com](mailto:palomapopov@gmail.com)

### **Resumo**

O câncer vem sendo uma das patologias mais estudadas e discutidas no mundo. Diante disso, o estudo em questão, teve por objetivo analisar qual o impacto da alimentação e o estilo de vida na doença. Para tanto, apresenta uma revisão bibliográfica integrativa, sendo abordado de forma aprofundada e analítica a influência do estilo de vida relacionado ao câncer de mama (CM), que é um dos tipos de tumores que mais afetam as mulheres hoje em dia no Brasil, e sendo o estilo de vida associado à alimentação fatores determinantes para o surgimento ou a progressão da patologia em questão. São considerados risco para o câncer de mama tanto o baixo consumo dos alimentos in natura, como o excesso de ingestão de alimentos altamente industrializados. Praticar atividades físicas regularmente e dar prioridade a alimentos saudáveis, colaboram para a diminuição de risco do câncer de mama. No estudo apresentado, foram discutidos sobre o que é o câncer de mama, alimentação saudável para mulheres, estilo de vida e os pontos positivos e negativos que foram encontrados. Conclui-se diante do exposto que para a prevenção, e para a diminuição da progressão da doença, é imprescindível o cuidado com a alimentação e melhorias de hábitos, sendo de suma importância um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** Câncer de mama; Estilo de vida; Alimentação saudável; Hábitos alimentares.

### **Abstract**

Cancer has been one of the most studied and discussed pathologies in the world. Therefore, the study in question aimed to analyze the impact of diet and lifestyle on the disease. To this end, it presents an integrative bibliographic review, being approached in an in-depth and analytical way the influence of the lifestyle related to breast cancer (BC), which is one of the types of tumors that most affect women today in Brazil, and the lifestyle associated with diet is a determining factor for the onset or progression of the pathology in question. Both low consumption of fresh foods and excess intake of highly industrialized foods are considered a risk for breast cancer. Practicing physical activities regularly and giving priority to healthy foods, contribute to the reduction of the risk of breast cancer. In the study presented, they were discussed about what breast cancer is, healthy eating for women, lifestyle and the positives and negatives that were found. It is concluded from the above that for prevention, and for the reduction of the progression of the disease, it is essential to take care with the diet and improvements of habits, being of paramount importance a healthy lifestyle.

**Keywords:** Breast cancer; Lifestyle; Healthy eating; Eating habits.

### **Resumen**

El cáncer ha sido una de las patologías más estudiadas y discutidas en el mundo. Por lo tanto, el estudio en cuestión tuvo como objetivo analizar el impacto de la dieta y el estilo de vida en la enfermedad. Con este fin, presenta una revisión bibliográfica integradora, abordando de manera profunda y analítica la influencia del estilo de vida relacionado con el cáncer de mama (CM), que es uno de los tipos de tumores que más afectan a las mujeres hoy en Brasil, y el estilo de vida asociado a la dieta es un factor determinante para la aparición o progresión de la patología en cuestión. Tanto el bajo consumo de alimentos frescos como el consumo excesivo de alimentos altamente industrializados se consideran un riesgo de cáncer de mama. Practicar actividades físicas regularmente y dar prioridad a los alimentos saludables, contribuyen a la reducción del riesgo de cáncer de mama. En el estudio presentado, se discutieron sobre qué es el cáncer de mama, la alimentación saludable para las mujeres, el estilo de vida y los aspectos

positivos y negativos que se encontraron. De lo anterior se concluye que para la prevención, y para la reducción de la progresión de la enfermedad, es fundamental cuidar la alimentación y las mejoras de hábitos, siendo de suma importancia un estilo de vida saludable.

**Palabras clave:** Câncer de mama; Modo de vida; Alimentación saludable; Hábitos alimenticios.

## 1. Introdução

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA) “O câncer de mama é uma doença causada pela multiplicação desordenada de células anormais da mama, que forma um tumor, com potencial de invadir outros órgãos” (Brasil, 2022). A porcentagem de incidência do câncer de mama no Brasil, permanece demasiadamente alta, sendo o tipo de câncer que mais ocorre em mulheres.

O câncer de mama não tem um único elemento de causa. Muitos fatores estão associados ao aumento do risco de promoção da doença, como: idade, fatores comportamentais e ambientais, genéticos e endócrinos (Adami et al., 2008). Sabe-se que fatores externos têm grande repercussão no desenvolvimento cancerígeno, sendo os mais significativos estilos de vida e fatores dietéticos (Munhoz et al., 2016).

Nenhum alimento por si só possui resultado protetor, no entanto, existe uma associação entre a progressão da doença e a inadequação alimentar. Sendo avaliado a transição nutricional que o Brasil enfrenta, em que passou a consumir muitos alimentos industrializados e tendo uma baixa ingestão de frutas, verduras, hortaliças e grãos integrais, levando a altos índices de obesidade na população mundial, observa-se que a alimentação possui é de suma importância, não só em relação a saciar a fome, mas para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis que contribuem significativamente para o aparecimento do câncer. (Pereira et al., 2020).

Diante do exposto, esse estudo terá por objetivo uma revisão bibliográfica trazendo a análise de qual o papel da alimentação no combate e prevenção do câncer de mama, observando quais alimentos podem ser aliados das mulheres com essa doença, e os hábitos que acabam prejudicando o diagnóstico e/ou os sintomas.

Por meio deste estudo, além da análise da importância do estilo de vida saudável dentro do câncer de mama, serão analisadas questões em que será observada a alta ingestão de industrializados e ultraprocessados e seus malefícios para o combate e a prevenção do câncer de mama.

## 2. Metodologia

Este trabalho trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica narrativa, constituindo-se na análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor (Rother, 2007). Sendo abordado o tema sobre a influência do estilo de vida relacionado ao câncer de mama, com o objetivo de analisar de que forma os hábitos alimentares, podendo esses serem positivos ou negativos, juntamente ao estilo de vida, correm o risco de desenvolver ou agravar o quadro de câncer de mama em mulheres. O presente trabalho foi baseado em artigos científicos para pesquisa em português, inglês e espanhol. As pesquisas foram realizadas entre os anos de 2007 a 2023, sendo analisadas então dentro do período de 15 anos, os anos anteriores não possuem informações devidamente atualizadas.

As revisões bibliográficas tiveram como base de dados Scielo, OMS, Ministério da Saúde, Google Acadêmico e Pubmed. Os Descritores usados foram: Câncer de mama; Estilo de vida; Alimentação saudável; Hábitos alimentares; *Breast cancer*; Lifestyle; Healthy eating; Eating habits; Câncer de mama; Modo de vida; Alimentación saludable; Hábitos alimenticios.

Para análise dos artigos foram efetuadas leituras em que as informações que se conectam somaram-se para gerar um contexto. Os critérios de exclusão de artigos foram baseados em artigos antigos que não trazem uma atualização de

informações, artigos que não estão dentro do tema de alimentação e estilo de vida relacionado ao câncer de mama, e artigos que não atingem o público-alvo, que são mulheres suscetíveis ao câncer de mama.

Em seguida, foi realizada uma leitura minuciosa e crítica dos manuscritos para identificação dos núcleos de sentido de cada texto e posterior agrupamento de subtemas que sintetizam as produções. Esteve presente a habilidade em interligar um artigo ao outro, evitando assim uma desatualização de dados.

### **3. Resultados e Discussão**

Nessa revisão de literatura a respeito da influência do estilo de vida no câncer de mama, será realizado um estudo aprofundado e analítico, sendo dividido em tópicos que explicam: O que é alimentação saudável; Alimentação saudável para mulheres; O que é câncer; O que é câncer de mama; Estilo de vida x Câncer de mama.

Diante do exposto, esse estudo teve por objetivo uma revisão bibliográfica para analisar de que forma a alimentação pode influenciar no combate e prevenção do câncer de mama. Além de observar quais alimentos podem ser benéficos ou maléficos para as mulheres com essa doença, será observado alguns hábitos de vida.

### **4. O que é Alimentação Saudável**

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira (Brasil, 2014). É um documento que foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde (MS) com o intuito de orientar pessoas em dietas que favoreçam hábitos e estilo de vida saudáveis, ajudar a proteger contra a desnutrição, diminuir índices de obesidade, sobrepeso e doenças relacionadas, promovendo a saúde da população, de famílias e comunidades.

O guia alimentar orienta, em seu segundo capítulo, pela preferência de alimentos in natura ou minimamente processados, além de orientar a dar prioridade a preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Alimentos in natura são adquiridos através da própria natureza, como de plantações ou de animais, e são utilizados para consumo de forma que não tenham obtido nenhuma alteração após serem retirados de onde vieram (Brasil, 2014). Como por exemplo folhas, frutas, ovos e leite. Já os alimentos minimamente processados são aqueles alimentos in natura, que passam por algum tipo de processamento para estarem aptos ao consumo. O guia recomenda limitar o consumo de alimentos no qual a fabricação possui diversas etapas de processamento, conhecidos como ultraprocessados, tal qual salgadinhos, refrigerantes e biscoitos recheados.

Além do mais, o guia orienta que haja um maior controle em relação ao consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar, que devem ser usados com moderação nas preparações culinárias (Brasil, 2014).

Dito isso, fica claro que dietas com maior participação de alimentos ultraprocessados possuem piores perfis nutricionais, e que a ingestão desses alimentos está diretamente associada a maiores prevalência e risco de sobrepeso e obesidade em adultos e adolescentes, bem como ao risco de desenvolvimento de hipertensão e de câncer em geral, especialmente câncer de mama (Gabe & Jaime, 2018).

#### **4.1 Alimentação saudável para mulheres**

Para uma compreensão mais ampla sobre alimentação saudável, é válido destacar a importância dos hábitos alimentares, que no campo alimentar nutricional corresponde, predominantemente, ao que se come com regularidade (Klotz-silva et al., 2017), para a concretização do estilo de vida saudável.

Conforme o que consta no Glossário Temático: Alimentação e Nutrição, publicado pelo Ministério da Saúde (Ministério da Saúde, 2013)

Práticas alimentares saudáveis, usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação. Ver Orientação alimentar; Composição dos alimentos; Bem-estar nutricional (Brasil, 2013, p. 44).

Através desses conceitos perpassa a ideia de que para que haja a efetivação de uma alimentação saudável, é fundamental que a criação de uma rotina alimentar saudável e hábitos que se perpetuem com ela, se torne um padrão de consumo alimentar, e não apenas uma situação ocasional. Nesse sentido, o ideal seria uma alimentação qualitativa e balanceada, ou seja, em sua grande maioria composta por alimentos in natura e minimamente processados, frutas, verduras e legumes, diminuir a quantidade de açúcar e sal, visando a manutenção da saúde e melhora na qualidade da mesma. Dessa forma, alcançando uma alimentação e um estilo de vida saudável (Ministério da Saúde, 2014).

## **4.2 O que é câncer**

O nome câncer é concedido a um grupo de mais de 100 doenças, as quais estão envolvidas no crescimento de células, de forma desordenada, que por sua vez, invadem os tecidos e órgãos do corpo. Essas células se dividem muito rápido, e na maioria dos casos são bastante agressivas e difíceis de serem controladas, de forma que determine na formação de tumores chamados de tumores malignos, nos quais podem invadir outras regiões do corpo (INCA, 2019).

O câncer é uma das principais causas de óbito no mundo. Os fatores de perigo para seu crescimento dependem do ambiente e do modo de vida. A carcinogênese é o método pelo qual células normais se tornam tumores quando expostas a agentes cancerígenos. Este é um processo de várias etapas, desde a proliferação autônoma até a geração de processos inflamatórios e desestabilização do material genético (Batista et al., 2020).

As células cancerígenas crescem de forma diferente das normais. Em vez de morrer, as células cancerígenas continuam a crescer fora de controle e formam outras células anormais. Alguns organismos podem apresentar crescimento celular anormal em algum momento de suas vidas, no qual as células se dividem rapidamente, vigorosamente e de forma incontrolável, se espalhando para outras partes do corpo e causando disfunções. O câncer é um desses distúrbios (BRASIL, 2011).

O primeiro estágio da carcinogênese é definido como iniciação, é um processo no qual os agentes cancerígenos se inserem nos genes das células, levando a uma alteração genética. Nesta fase não é possível diagnóstico clínico, assim ficando propícia à atuação do segundo estágio, a promoção. Nesta etapa, a célula modificada é alterada lentamente em maligna e, neste processo, a célula entra em contato com agentes cancerígenos promotores, porém, caso tal contato seja suspenso, haverá uma interrupção do processo neste estágio. O último estágio é o da progressão, em que o câncer já está alojado e a multiplicação das células cancerígenas é irreversível (BRASIL, 2013).

### **4.2.1 O que é o câncer de mama**

No cenário mundial, o câncer de mama (CM) é o segundo tipo mais comum e frequente de morte por câncer em mulheres (Scheibler et al., 2016). Esse câncer é caracterizado pelo desenvolvimento irregular, rápido e de células da mama desordenadas, que se multiplicam e formam tumores. Uma vez que a doença é detectada em estágio inicial, o prognóstico é bom e as chances de cura aumentam. O câncer de mama também pode afetar os homens, mas isso é raro e há pouquíssimos casos da doença (Brasil, 2011).

O câncer de mama apresenta elevada incidência e prevalência em todo o mundo, sendo um problema grave de saúde pública. A incidência dessa neoplasia vem aumentando nas últimas décadas, geralmente devido às mudanças nos hábitos/estilo de vida e no perfil epidemiológico da população. No Brasil, as taxas de mortalidade por CM, continuam elevadas, possivelmente, pelo diagnóstico tardio e em estágios avançados. Na atualidade o câncer é um problema de saúde pública, é a

neoplasia maligna com maior incidência e causa de morte por câncer entre as mulheres tanto em países desenvolvidos, como nos em desenvolvimento, sendo o segundo tipo de câncer mais comum no mundo (Chamorro et al., 2021).

Estima-se que em cada quatro mulheres no mundo, com algum tipo de câncer, um é neoplasia de mama. No Brasil, esta estimativa fica atrás apenas para as doenças cardiovasculares. (Pereira et al., 2020).

De acordo com o INCA (2013), a mortalidade por câncer de mama no Brasil permanece avançando, devido ao diagnóstico tardio da doença. Apesar da divulgação pela mídia e pelas políticas de saúde, o conhecimento das mulheres sobre esta prevenção ainda é falho (Brasil, 2013).

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama geralmente são nódulos fixos, indolores e de margens irregulares, que são as principais manifestações da doença, na maioria das vezes, quando a própria mulher percebe o câncer, ocorrem alterações na pele que reveste a mama, ficam avermelhadas e com aspecto como casca de laranja. Portanto, as mulheres devem realizar o autoexame sempre que sentir confortável, visto que os sinais e sintomas devem ser investigados pelo médico para determinar o risco de câncer e auxiliar no diagnóstico precoce (Batista et al., 2020).

A prevenção é o principal método para intervir no processo da carcinogênese e reduzir o aparecimento de tumores. Os objetivos da prevenção primária são impedir a exposição aos fatores de perigo de câncer e apoiar a estilos de vida mais saudáveis, como praticar tabagismo, ser fisicamente ativo, comer uma dieta balanceada e saudável, manter um peso apropriado ao longo da vida, evitar ingerir bebidas alcóolicas, amamentar, evitar a ingestão de pseudo-hormônios (pílula anticoncepcional e terapia de reposição hormonal), evitar exposição a agentes físicos, químicos e biológicos relacionados ao trabalho (Batista et al., 2020).

### **4.3 Estilo de vida x câncer de mama**

Avaliando a transição nutricional que o Brasil enfrenta, passando a consumir muitos produtos alimentícios e tendo uma baixa ingestão de frutas, verduras, hortaliças e grãos integrais, bem como os altos índices de obesidade na população mundial, é observado que a alimentação possui relevante importância, não só para saciar a fome, mas para prevenir doenças crônicas não transmissíveis que contribuem significativamente para o aparecimento do câncer (Munhoz et al., 2016).

O câncer é uma das principais causas de morte em todo o mundo. Os fatores de risco para desenvolvê-lo podem ser influenciados diretamente pelo meio ambiente e estilo de vida. Vários estudos trazem evidências da influência da alimentação e do estilo de vida saudável na prevenção para o câncer de mama. O INCA, traz em uma publicação uma sequência de sugestões sobre alimentação, atividade física e nutrição, buscando reduzir os riscos da incidência do câncer de mama na sociedade. É destacado ser necessário controlar o peso corporal, fazer atividades físicas regularmente e buscar por alimentos saudáveis, sendo colaboradores para a diminuição do risco do câncer de mama (Brasil, 2013).

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2013), a respeito da alimentação associada ao CM, uma alimentação rica em frutas, grãos integrais e vegetais, que combina nutrientes antioxidantes, fibras e fitoquímicos, têm efeito preventivo. A baixa ingestão dos alimentos acima e a alta ingestão de alimentos ricos em certos tipos de gorduras, como gorduras saturadas, poli-insaturadas e trans, são consideradas fatores de risco para a doença. No contexto terapêutico, os antioxidantes aumentam a eficácia do mecanismo de ação das drogas antineoplásicas, reduzindo o tamanho do tumor, diminuindo os efeitos colaterais, prolongando o tempo de sobrevida e melhorando a qualidade de vida. Os compostos fitoquímicos também têm múltiplos efeitos benéficos que reduzem o risco de progressão do câncer de mama devido à atividade antioxidante e aos hormônios gonadais (Sampaio et al., 2012).

O excesso da ingestão de alimentos industrializados, ricos em calorias, gorduras saturadas, ácidos graxos trans, carboidrato simples e sódio, somado ao menor consumo de verduras, legumes e frutas, foi demonstrado como padrão alimentar favorável ao desenvolvimento do câncer de mama (Torres et al., 2015). Nesse contexto, é oportuno considerar que os

alimentos regularmente consumidos, com seus nutrientes e compostos bioativos, estabelecem um elo com marcadores de inflamação, permitindo atribuir à dieta habitual um caráter pró ou anti-inflamatório (Jakobsen et al., 2010).

Embora atualmente a população brasileira consuma mais alimentos in natura como frutas e verduras, a população continua a ingerir carne excessivamente, sendo um alimento que possui gordura saturada, e tem dado preferência por alimentos práticos, como os industrializados, que são menos nutritivos. O consumo de fibras também é baixo, levando a uma significativa frequência de câncer. O alimento rico em ferro e fibras como o feijão, o qual de forma tradicional fazia par com o arroz, acabou perdendo espaço entre os brasileiros, é notório essa tendência não só nos hábitos alimentares das altas classes sociais, mas também das mais baixas (Brasil, 2011).

Nenhum alimento isolado protege diretamente contra o câncer, mas a combinação certa de certos alimentos pode estimular seu sistema imunológico a combater a doença. Diante disso seria errado relacionar a prevenção do câncer de mama com apenas um alimento, devemos observar os hábitos e padrões alimentares como um todo com o objetivo de instituir mudanças na dieta habitual (Hipólito & Ribeiro, 2014).

Mais que possuir uma alimentação adequada e equilibrada, os estudos trazem sobre a importância de um estilo de vida que seja saudável, o que inclui diminuição da ingestão de bebidas alcoólicas, e açucaradas, diminuição do consumo de ultraprocessados, e a prática constante de atividade física pode favorecer para a melhora de um prognóstico (INCA, 2008).

O INCA (2008) analisou ainda, através de estudos, que “a atividade física regular tem papel protetor em certos tipos de câncer, principalmente o de cólon e aqueles relacionados aos hormônios femininos tais como o de mama e de endométrio. É estimado que cerca de 5% das mortes por câncer no mundo estão associadas à falta da prática de atividade física e que indivíduos que desempenham ocupações profissionais mais ativas têm menor chance de se desenvolver” (Brasil, 2008).

Com base nos artigos e estudos analisados, fica cada vez mais evidente que atividade física e dieta, aliadas, atuam não apenas na melhora do bem-estar e qualidade de vida, mas também auxiliam na promoção e preservação da saúde, ajudando no equilíbrio metabólico e diminuindo os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas.

A respeito do estilo de vida relacionado ao tabagismo, pesquisas apontam que, seu hábito induz ao risco de câncer de mama e está associado a aproximadamente 50 doenças (Batista et al., 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o cigarro é ocasionador de 90% das mortes por câncer de pulmão e de 30% das mortes por câncer em geral (Brasil, 2019).

Além do mais, vale destacar que o excesso da ingestão de álcool também é um fator de extrema importância quando analisado como fator de risco para desenvolvimento do câncer de mama. O desenvolvimento do câncer, quando associado ao álcool está diretamente relacionado a dois fatores, a frequência de consumo e a dose. O INCA (2019) afirma que não há níveis seguros de ingestão de bebidas alcoólicas. Quanto maior a dose ingerida e o tempo de exposição, maior o risco de desenvolvimento de diversos tipos de câncer, incluindo o de mama. Além de produzir espécies reativas de oxigênio associadas a danos no DNA, a bebida alcoólica pode aumentar os níveis circulantes de estrogênio, bem como atuar como um solvente, potencializando a penetração celular de carcinógenos dietéticos ou ambientais (por exemplo, tabaco). (Brasil, 2019).

A partir desses princípios fica claro que o desenvolvimento do câncer de mama não pode ser relacionado com apenas um fator causador, mas sim influenciada por estilo de vida inadequado, associado a uma má alimentação e hábitos prejudiciais como tabagismo e etilismo. Estudos comprovam que as alterações na dieta têm efeitos positivos e negativos na saúde durante toda vida. É considerável relatar que as modificações dietéticas podem além de influenciar o estado de saúde presente, podem também determinar se um indivíduo desenvolverá ou não alguma doença como câncer (Brasil, 2011).



#### **4.4 Pontos negativos**

Em um estudo realizado, em que se trata de um estudo observacional, transversal e analítico, realizado com pacientes do sexo feminino diagnosticadas com CM. Aplicou-se o questionário validado *European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire*, em que foi realizada uma avaliação do consumo alimentar que se deu através da aplicação de um recordatório alimentar de 24 horas pela pesquisadora, através do qual se investigou os alimentos e as bebidas consumidas no dia anterior da avaliação. O presente estudo demonstrou elevada prevalência de excesso de peso entre as participantes, consumo alimentar divergente das recomendações preconizadas para uma alimentação saudável, escores relativamente baixos de qualidade de vida e nenhuma associação significativa entre os indicadores antropométricos e de qualidade de vida. Entende-se que esses fatores são de fundamental importância no prognóstico de pacientes oncológicos e na promoção da saúde desta população (Scheibler et al., 2016).

Os hábitos de vida e o desenvolvimento do câncer de mama estão associados a alguns fatores, dentre eles o ganho peso elevado, pois produz uma quantidade de estrogênio gerado pelo tecido adiposo tornando-se um risco que pode ocasionar em uma neoplasia mamária. Fatores dietéticos e nutricionais também podem influenciar na qualidade de vida, uma alimentação rica em gordura, alimentos ultraprocessados podem ocasionar danos na saúde e podem influenciar no desenvolvimento do câncer. Uma dieta equilibrada de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo sendo ele sadio, ou doente deve oferecer todos os nutrientes necessários para manter ou recuperar seu estado nutricional proporcionando uma qualidade de vida (Ferreira et al., 2022).

#### **4.4.1 Pontos Positivos**

Um estudo realizado com mulheres na pós-menopausa, que apresentavam um consumo adequado de fibras, possuíam um risco menor de desenvolvimento de neoplasia mamária, representando 12% em sua pesquisa, na qual os resultados foram estratificados de acordo com os escores de Jadad, os tipos de estudo e o status da menopausa. Além disso, a análise dose/resposta mostrou que a ingestão de 10 g/dia de fibra dietética reduziria cerca de 4% do risco deste tipo de câncer (Chen et al., 2017)

Ainda foi realizado um estudo com 45.204 mulheres adolescentes, que avaliaram a dieta por meio do questionário de frequência alimentar, com 124 itens sobre alimentação escolar, evidenciaram que um padrão alimentar saudável nesta fase da vida auxilia na diminuição do risco de neoplasia de mama na menopausa (Harris et al., 2016).

Algumas mudanças nos hábitos alimentares ajudam na redução dos riscos de desenvolvimento do câncer. A adoção de uma alimentação saudável contribui não só para a prevenção dessa doença, mas também de doenças cardíacas, obesidade e outras doenças crônicas (Brasil, 2013).

Ainda abordando sobre o INCA (2013) frutas, verduras, legumes e cereais integrais são ricas em nutrientes como as vitaminas, fibras e outros compostos que contribuem as defesas naturais do corpo a destruir os carcinógenos, antes que possam gerar sérios danos às células. Tais alimentos também podem impedir ou reverter os estágios iniciais do processo de carcinogênese, contudo, é importante que sejam consumidos com frequência (Brasil, 2013).

## **5. Considerações Finais**

Nesse contexto, os artigos analisados evidenciam a importância de uma alimentação adequada e balanceada, de manter um estilo de vida saudável, auxiliando na prevenção e no controle do câncer de mama. Abrangendo bons hábitos alimentares, prática de atividade física regularmente, redução na ingestão de bebidas alcoólicas e açúcares. Priorizando sempre

uma rotina alimentar baseada em alimentos in natura e minimamente processados, rica em verduras, frutas, legumes e fibras. Evitando alimentos ultraprocessados com excesso de gorduras e açúcares refinados.

Dessa forma, fica evidente que a alimentação relacionada a intervenções nutricionais bem elaboradas contribui na promoção da saúde e, como consequência, ajuda na prevenção do câncer de mama em mulheres.

O profissional nutricionista é essencial na metodologia de prevenção e tratamento da neoplasia, sendo totalmente capaz de elaborar uma prescrição dietética adequada e individualizada para cada paciente, visando sempre seu bem-estar, auxiliando na premeditação para evitar agravos da doença, estabilização do estado nutricional e recuperação da sua qualidade de vida.

Todavia, apesar do exposto, são necessárias maiores pesquisas acerca do assunto apresentado, para que evidências científicas de maior peso sejam referenciadas e questionadas sua relevância. Pode-se abordar alimentos específicos que auxiliam tanto a prevenção quanto o tratamento do câncer de mama, e ainda tipos de dietas que possuem benefícios para a melhora do quadro da doença.

## Referências

- Adami, H.; Hunter, D., & Trichopoulos, D. (2008). Textbook of cancer epidemiology (2nd edn). Oxford University Press.
- Alves, M. M., & Vilela, J. S. (2018). Alimentos funcionais no tratamento e prevenção do câncer de mama. (Trabalho de conclusão de curso). Centro de Ensino Unificado de Brasília.
- Batista, G. V., Moreira, J. A., Leite, A. L., & Moreira, C. I. L. (2020). Câncer de mama: fatores de risco e métodos de prevenção. *Research, Society and Development*.  
[https://www.researchgate.net/publication/347683007\\_Cancer\\_de\\_mama\\_fatores\\_de\\_risco\\_e\\_metodos\\_de\\_prevencao](https://www.researchgate.net/publication/347683007_Cancer_de_mama_fatores_de_risco_e_metodos_de_prevencao)
- Chamorro, H. M., Colturato, P. I., & Fattori, N. C. L. (2021). Câncer de mama: fatores de risco e a importância da detecção precoce. *Revista científica eletrônica de ciências aplicadas fait* (1), 1-11.
- Chen, S., Chen, Y., MA, S., Zheng, R., Zhao, P., Zhang, L. Liu, Y., Yu, Q., Deng, Q., Zhang, K. (2017). Dietary fibre intake and risk of breast cancer: A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. (7), 80980-80989. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27829237/>
- Ferreira, K. D., Silva, A. C., & Sipoli, C. S. (2022). A influência dos fatores de risco nutricionais no desenvolvimento do câncer de mama. *Scientia medica*. (14), 2.
- Filgueiras, B. F., & Bissute, L. M. C. (2020). Câncer de mama associado à alimentação: Revisão integrativa. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. (11), 72-88. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/associado-a-alimentacao.pdf>
- Gabe, K. T., & Jaime, P. C. (2018). Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*.
- Harris, H. R., Willett, W. C., Vaidya, R. L., & Michels, K. B. (2016) Adolescent dietary patterns and premenopausal breast cancer incidence. *Carcinogenesis*. (37), 376-384. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26905584/>
- Hipólito, K. P. P., & Ribeiro, K. A. R. A. (2014). Importância da Nutrição na Prevenção e no Tratamento de Neoplasias. *Interciência & Sociedade*. (2), 51-59.
- Instituto Nacional do câncer (INCA). (2019). *A situação do Câncer de mama no Brasil: Síntese de dados dos sistemas*. <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/situacao-do-cancer-de-mama-no-brasil-sintese-de-dados-dos-sistemas-de-informacao>
- Instituto Nacional do câncer (INCA). (2008). *Ações de Enfermagem para o Controle do Câncer uma Proposta de Integração Ensino-Serviço*. <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/acoes-de-enfermagem-para-o-controle-do-cancer>
- Instituto Nacional do câncer (INCA) (2022). *Fatores de risco para o câncer de mama. Outubro Rosa*. <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/campanhas/2022/outubro-rosa>
- Instituto Nacional do Câncer (INCA) (2023). *Introdução: A vigilância do câncer fornece os subsídios para que os gestores monitorem e organizem as ações para o controle de câncer*. <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/estimativa-2023.pdf>
- Jakobsen, M., Dethlefsen, C., Joensen, A. M., Stegger, J., Tjonneland, A., Schmidt, E. B., Overvad, K. (2010). Intake of carbohydrates compared with intake of saturated fatty acids and risk of myocardial infarction: importance of the glycemic index. *The American Journal of Clinical Nutrition*. (6), 1764–1768. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20375186/>
- Klotz-silva, J., Prado, S. D., & Seixas, C. M. (2017). A força do "hábito alimentar": referências conceituais para o campo da Alimentação e Nutrição. *Physis Revista de Saúde Coletiva*. 27 (4), 1065-1085.



- Menegassi, B. (2018). *O ato de comer, a comensalidade e a classificação NOVA de alimentos nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira: contribuições da pesquisa qualitativa*. <https://repositorio.usp.br/item/002880402>
- Ministério da Saúde. (2011). ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer. [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc\\_do\\_cancer\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/inca/abc_do_cancer_2ed.pdf)
- Ministério da Saúde. (2019). *Outubro Rosa: Alimentos podem ser aliados de quem está em tratamento contra o câncer*.
- Ministério da Saúde. (2013). Secretaria-Executiva. *Glossário temático: alimentação e nutrição*. [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_alimentacao\\_nutricao\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_alimentacao_nutricao_2ed.pdf)
- Ministério da Saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira*. [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
- Ministério da Saúde. (2020). *Outubro Rosa: Qual é o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama*.
- Ministério da Saúde. (2013). *Recomendações do INCA para reduzir a mortalidade por câncer de mama no Brasil*. <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/recomendacoes-cancer-mama-2013.pdf>
- Munhoz, M. P., Oliveira, J., Gonçalves, R. D., Zambon, T. B., & Oliveira, L. C. N. (2016) Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. *Revista Odontológica de Araçatuba*. (37), 9-16. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bbo-43756>
- Nestle, M. (2014). Brazil's new dietary guidelines: food-based! *Food Politics*. <https://www.foodpolitics.com/2014/02/brazils-new-dietary-guidelines-food-based/>
- Nogueira, T. R., Carvalho, D. R., Araújo, C. G. B., Silva, M. C. M., Nogueira, N. N., Rodrigues, G. P. (2018). Potencial inflamatório da dieta e risco de câncer de mama. *Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health*. <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/571>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2021). *Câncer de mama agora é a forma mais comum de câncer: OMS tomando medidas*.
- Oliveira-costa, M. S. A., Amorim, A. C. C. L. A., Cadaxa, A. G., & Mendonça, A. V. M. (2016). Promoção da saúde da mulher brasileira e a alimentação saudável: vozes e discursos evidenciados pela Folha de SP. *Ciência & Saúde Coletiva*. (6), 1957-1964. <https://www.scielo.br/j/csc/a/chvPS5JBxyyJHXJzcv3Rhsf/abstract/?lang=pt>
- Pereira, W. B. B., Spinelli, R. B., Zemolin, G. P., & Zanardo, V. P. S. (2020). Os impactos da alimentação na prevenção do câncer de mama: uma revisão da literatura. *Revista Perspectiva*. (44), 61-72. <http://ojs.uricer.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/61>
- Paulinelli, R. R., Júnior, R. F., Curado, M. P., & Souza, A. A. (2003). A situação do câncer de mama em Goiás, no Brasil e no mundo: tendências atuais para a incidência e a mortalidade. *Revista brasileira de saúde materno infantil*. (1), 17-24. <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/gKS49pXQLs8J8Z96g6dBkbf/?lang=pt>
- Sampaio, H. A. C., Rocha, D. C., Sabry, M. O. D., & Pinheiro, L. G. P. (2012). Consumo alimentar de mulheres sobreviventes do câncer de mama: análise em dois períodos de tempo. *Revista de Nutrição*. (5), 597-606. <https://www.scielo.br/j/rn/a/X4hcfGMksLP75v7CzcMyQLK>
- Scheibler, J., Silva, F. M., Moreira, T. R., & Adami, F. S. (2016). Qualidade de vida, estado nutricional e consumo alimentar de mulheres com câncer de mama em tratamento quimioterápico. *Revista Brasileira Promoção Saúde*. (4), 544-553.
- Sousa, W. C. S., Gonçalves, S. C., Nogueira, C. A. S., & Teixeira, C. M. S. (2022). Câncer: impacto do diagnóstico na vida dos pacientes. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. (14), 45-62. <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/vida-dos-pacientes>
- Rother, E. D. (2007). *Revisão sistemática x Revisão Narrativa*. São Paulo.
- Teixeira, L. A., & Araújo, L. A. (2020). Câncer de mama no Brasil: medicina e saúde pública no século XX. *Saúde e Sociedade*. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dtTQhvkW8hzw9mSRYTQCT9v/?lang=pt>
- Torres, D. X., Lima, I. C. S., & Carneiro, P. C. P. D. M. (2015). Associação entre gordura corporal e lipídios dietéticos de pacientes com câncer de mama. *Revista Interdisciplinar*. (1), 1-8.
- Zaragoza-Martí, A., & García, E. C. (2020). Influência de la ingesta de alimentos os grupos de alimentos en la aparición y/o protección de los diversos tipos de cáncer: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. (37), 1. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000100023](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100023)