

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA: COMO HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS PODEM REDUZIR OS RISCOS

CONGRESSO BRASILEIRO DE PREVENÇÃO AO CÂNCER, 1ª edição, de 11/04/2025 a 12/04/2025
ISBN dos Anais: 978-65-5465-146-2

MONTEIRO; Shyanne Suzy de Melo Valeriano Monteiro ¹, ANDRADE; Ellen Giovanna Costa de Andrade ², VIEIRA; Mariana Delgado Vieira ³, SANTOS; Tatiana Valéria Amorim Santos ⁴

RESUMO

Introdução: O câncer de mama é uma das principais causas de morte por câncer entre mulheres, com cerca de 2,3 milhões de novos casos diagnosticados anualmente (World Health Organization, 2020). Fatores genéticos, ambientais e comportamentais, como dieta, atividade física e controle de peso, estão associados ao risco de desenvolvimento da doença (American Cancer Society, 2022). A prevenção primária, baseada em hábitos saudáveis, tem ganhado relevância, pois pode reduzir significativamente a incidência do câncer de mama. Estudos recentes indicam que mudanças nos comportamentos de risco podem ser eficazes na redução do risco, especialmente com intervenções ambientais e políticas públicas (Clemons & Goss, 2020). Este trabalho revisa as evidências sobre como hábitos saudáveis podem reduzir o risco de câncer de mama, abordando fatores como alimentação, atividade física e controle de peso. **Objetivos:** Analisar como hábitos de vida saudáveis podem atuar na prevenção do câncer de mama e como comportamentos modificáveis reduzem o risco da doença. **Metodologia:** Este estudo é uma revisão narrativa da literatura, com foco em artigos publicados entre 2019 e 2024. A busca foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores "Lifestyle Factors AND Breast Cancer Risk", selecionando estudos que abordam a relação entre fatores modificáveis no estilo de vida e a incidência do câncer de mama, com ênfase em revisões sistemáticas, estudos de coorte e estudos clínicos. **Resultados/Discussão:** A prática regular de atividade física é amplamente investigada na prevenção do câncer de mama. Estudos, como o de Zhang et al. (2020), mostraram que mulheres ativas apresentam redução significativa no risco de desenvolver a doença, especialmente após a menopausa. A atividade física reduz os níveis de estrogênio, hormônio implicado no desenvolvimento do câncer, e melhora o controle do peso (Speers et al., 2021). A dieta também desempenha papel crucial. Dietas ricas em frutas, vegetais, fibras e antioxidantes estão associadas à redução do risco, enquanto dietas com gorduras saturadas e alimentos processados aumentam o risco (Reeves et al., 2020). A ingestão de ácidos graxos ômega-3, como peixes, pode ter efeito protetor (Du et al., 2022). Já dietas com carne vermelha e alimentos ultraprocessados aumentam o risco (Sieri et al., 2021). O consumo excessivo de álcool é um fator de risco documentado para o câncer de mama, especialmente em mulheres com predisposição genética (Bagnardi et al., 2022), e a redução do consumo é uma das principais recomendações para a prevenção. O controle do peso corporal também é fundamental, pois a obesidade aumenta o risco de câncer de mama devido ao aumento da produção de estrogênios (Aune et al., 2020). A perda de peso pode reduzir os níveis de estrogênio e melhorar biomarcadores associados ao câncer. **Conclusão:** A adoção de hábitos saudáveis, como prática regular de atividade física, dieta balanceada, controle do peso e moderação no consumo de álcool e tabaco, tem impacto significativo na prevenção do câncer de mama. Comportamentos modificáveis oferecem uma oportunidade valiosa de intervenção, e políticas públicas de saúde que promovam a conscientização sobre esses hábitos são essenciais para reduzir a carga dessa doença.

PALAVRAS-CHAVE: câncer de mama, hábitos de vida saudáveis, prevenção

¹ Unima, shayannesuzy@gmail.com

² Unima, costaellengiovanna@gmail.com

³ Unima, marianadelgadvg@gmail.com

⁴ Unima, tatiana.amorim90@hotmail.com

¹ Unima , shayannesuzy@gmail.com
² Unima, costaellengiovanna@gmail.com
³ Unima, marianadelgad@gmail.com
⁴ Unima , tatiana.amorim90@hotmail.com