



OS IMPACTOS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

THE IMPACTS OF HEALTHY HABITS ON CANCER PREVENTION

Caio Nogueira Affiune Silva¹

Júlia Barros Skeff¹

Ana Júlia Ferreira Oliveira¹

Igor Piretti Albuquerque¹

Clarissa Villa Verde de Lima Roure²

O câncer é um termo que engloba mais de 100 doenças malignas, caracterizado pela mitose desordenada das células, podendo atingir tecidos e órgãos adjacentes e causando tumores. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), há uma estipulação que até 2050 haverá um aumento de 77% nos casos de câncer, chegando a atingir cerca de 35 milhões de pessoas. Entretanto, essa fonte ainda afirma que entre 30-50% dos novos casos de câncer poderiam ter sido evitados com mudanças no estilo de vida, como cessação do tabagismo e uso de álcool, prática de atividades físicas e alimentação saudável. Portanto, há um impacto direto de hábitos de vida saudáveis na prevenção de neoplasias, uma vez que atuam como antônimos para o início da doença, sendo capazes de reduzir os novos casos dessa patologia. Esse estudo buscou analisar a relação entre um estilo de sadio, com alimentação balanceada, prática de exercícios e não consumo de tabaco e álcool, com a prevenção de neoplasias, de modo a elucidar que alguns hábitos são essenciais para a vida, já que atuam como fatores protetores das células e do corpo, numa forma geral. Ademais, foi realizada uma revisão literária sobre o tema, em bases de dados científicos, elucidadas pelo Google Acadêmico, Pubmed e LILACS, empregando descritores chaves “Neoplasia”, “hábitos saudáveis” e “prevenção de câncer”, com uso de operadores booleanos “AND” e “OR”, entre os anos de 2020-2025, nas línguas português e inglês, selecionando 20 artigos para análise e embasamento do texto. A revisão literária demonstrou que hábitos saudáveis reduzem a incidência de câncer. Alimentação equilibrada (dieta com frutas, verduras, vegetais, sem carnes processadas, sem gorduras saturadas em excesso e carboidratos), exercícios (exercícios aeróbicos, treinamento de força e atividades recreativas como a dança, tendo duração de pelo menos 150 minutos por semana) e evitar tabaco e álcool são fatores protetores. Essas práticas auxiliam no controle do peso e da inflamação,

¹ Discentes de medicina UNIFIMES - Campus Trindade. Email: Caio_affiune@unifimes.edu.br

² Docente de medicina UNIFIMES – Campus Trindade

prevenindo neoplasias. Além disso, promovem melhor qualidade de vida. Assim, estratégias educativas e políticas públicas são essenciais para incentivar essas mudanças. Diante da análise realizada, conclui-se que a adoção de hábitos saudáveis é essencial na prevenção do câncer, reduzindo sua incidência. Alimentação equilibrada, prática de exercícios e evitar tabaco e álcool protegem as células e a saúde geral. Além disso, conscientização e políticas públicas são fundamentais para incentivar essas mudanças, promovendo qualidade de vida e redução dos casos da doença.

Palavras-chave: Neoplasia. Hábitos Saudáveis. Prevenção de Câncer.

Keywords: Neoplasm. Healthy Habits. Câncer Prevention