

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

IMPACTO DE FATORES MODIFICÁVEIS DO ESTILO DE VIDA, COM ÊNFASE EM ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA, NO PROGNÓSTICO DO CÂNCER DE MAMA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Vitória Tostes Mangaravite (vmangaravite@gmail.com)

Sérgio Gomes Da Silva (Sergio.gomes@afya.com.br)

Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto de fatores modificáveis do estilo de vida, com ênfase em alimentação e atividade física, no prognóstico do câncer de mama. A questão investigada foi como hábitos de vida influenciam a resposta ao tratamento, a recorrência e a qualidade de vida de mulheres com câncer de mama. Realizou-se uma revisão sistemática na base PubMed e SciELO, identificando 28 estudos, dos quais 9 foram incluídos após aplicação de critérios de elegibilidade. As populações avaliadas incluíram mulheres em diferentes estadiamentos da doença, analisando mortalidade, recorrência, composição corporal, aderência a padrões alimentares e prática de atividade física. Os resultados indicam que dietas equilibradas e atividade física regular estão associadas a melhor prognóstico, menor recorrência e melhoria na qualidade de vida. Os achados sugerem que a adoção de hábitos saudáveis potencializa a resposta ao tratamento e reduz complicações, sugerindo que modificações no estilo de vida podem atuar como estratégias complementares no manejo do câncer de mama.

Palavras-chave: câncer de mama; estilo de vida; atividade física; alimentação; qualidade de vida.

