

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O ESTILO DE VIDA NA PREVENÇÃO DO CÂNCER POR MEIO DA ESTABILIDADE DOS TELÔMEROS.

Micaelly Almeida Martins (micaellyalmeidanutri@gmail.com)

Bruna Da Silva Lopes Melo (bruna.melo@afya.com.br)

O câncer representa importante problema de saúde pública, estando associado a fatores genéticos e ambientais. Entre os mecanismos biológicos envolvidos em seu desenvolvimento, destaca-se o encurtamento dos telômeros, estruturas localizadas nas extremidades dos cromossomos responsáveis pela proteção do material genético. Alterações no estilo de vida, como alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e consumo de álcool, podem acelerar esse processo e aumentar o risco de doenças crônicas, incluindo o câncer. O presente estudo teve como objetivo compreender o impacto do estilo de vida na prevenção do câncer por meio da estabilidade dos telômeros. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, complementada por aplicação de questionário estruturado online com 61 participantes. Foram investigados hábitos alimentares, prática de atividade física, sono e uso de substâncias. Os resultados demonstraram que 89% dos participantes reconhecem a importância da alimentação para a saúde, porém apenas 38% consomem frutas diariamente e 31% verduras e legumes. Observou-se ainda consumo frequente de carnes vermelhas e alimentos ultra processados. Em contrapartida, 61% relataram prática regular de atividade física e 72% sono adequado. Conclui-se que existe discrepância entre conhecimento e prática de hábitos saudáveis, reforçando a necessidade de estratégias de educação

nutricional e promoção da saúde. Mudanças no estilo de vida podem contribuir para a estabilidade telomérica e prevenção do câncer.

Palavras-chave: telômeros; câncer; estilo de vida; nutrição; prevenção.