
ESTILO DE VIDA E CÂNCER: EPIDEMIOLOGIA E FATORES DE RISCO MODIFICÁVEIS

Leticia Barbosa Ferro Pace¹, Alessandra Thomé Espada¹, Gabriela Midding Rocha¹, Geovanna Gabrielly dos Santos Silva¹, Gustavo Alberto Fischer Marinho¹,
Rahianni Baldaia Vilas Boas Sampaio¹

¹Acadêmicas de Medicina na Universidade de Cuiabá - UNIC.

Introdução: O câncer é uma doença multifatorial, resultante da combinação de fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Entre 80% a 90% dos casos de câncer são associados a causas externas, as quais se baseiam em fatores de risco modificáveis, que são comportamentos ou exposições que podem ser alterados para reduzir a probabilidade de desenvolver câncer. Os principais fatores de risco modificáveis são: tabagismo, dieta, atividade física, consumo de álcool e exposição solar. Estudos epidemiológicos permitem identificar populações em risco, avaliar a efetividade de intervenções preventivas e formular políticas de saúde pública. **Resultados:** Perante a análise de dados, ficou evidente que o estilo de vida atua de forma direta na saúde corporal, pois fatores ambientais como hábitos alimentares, tabagismo, alcoolismo e sedentarismo atuam rigorosamente como potenciais agentes epidemiológicos, o que resulta no aumento do número de casos dos diversos tipos de cânceres incidentes na população. Diante da análise, é evidente que a ascendência de pacientes oncológicos não se limita apenas a fatores hereditários, uma vez que fatores externos influenciam genes proto-oncogênicos a se tornarem oncogênicos. Em suma, estudos revisados apontam que o polimorfismo genético modula a predisposição ao câncer e que a melhora do estilo de vida e abordagem de hábitos saudáveis podem diminuir tanto a incidência quanto a prevalência do número de casos na sociedade. **Conclusões:** Os achados deste artigo destacam a importância de um estilo de vida saudável na prevenção do câncer. Fatores ambientais e comportamentais, como tabagismo, dieta inadequada, consumo excessivo de álcool, sedentarismo e exposição solar desprotegida, são principais agentes modificáveis que contribuem para o aumento da incidência de câncer. A análise sugere que, embora fatores genéticos sejam relevantes, a maioria dos casos está associada a causas externas controláveis por mudanças nos hábitos de vida. Estudos epidemiológicos indicam que

intervenções preventivas e hábitos saudáveis podem reduzir a incidência e prevalência de câncer. A interação entre genes e ambiente destaca a importância de políticas de saúde pública focadas na promoção de comportamentos saudáveis, essenciais para enfrentar o câncer e melhorar a qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Estilo de vida; Câncer; Epidemiologia.