

EFEITO TERAPÊUTICO DOS ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS NO TRATAMENTO DO CÂNCER COLORRETAL

Rafaela Silva Martini, Isabella Branco Resende, Nilson Thiago de Carvalho E Silva, Erick Giovanni Reis Da Silva.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde/Graduação em Enfermagem,
Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil,
rafaelasmartini@gmail.com.

Resumo

Um estilo alimentar saudável aliado ao consumo de alimentos com propriedades anti-inflamatórias, tende a promover melhores resultados no tratamento do câncer colorretal (CCR). Esse estudo foi conduzido através da análise de artigos especializados, explorando essa relação, com o objetivo de analisar a contribuição dos alimentos anti-inflamatórios no tratamento do câncer colorretal e o papel do enfermeiro nesse processo. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, entre janeiro e julho de 2025, utilizando as bases de dados BVS, LILACS, SciELO, INCA, com a pergunta norteadora: “De que forma os alimentos anti-inflamatórios podem contribuir para o tratamento do câncer colorretal?”. Com isso, os resultados mostram que alimentos anti-inflamatórios podem contribuir para o tratamento, enquanto alimentos ultraprocessados tendem a piorar o quadro do indivíduo. Conclui-se que a estratégia não medicamentosa para o prognóstico do câncer colorretal, através desses alimentos é eficaz e demonstra resultados positivos, sendo uma boa aliada no tratamento, em conjunto com as orientações do enfermeiro educador, afim de promover a importância da alimentação adequada.

Palavras-chave: Câncer Colorretal. Alimentação. Enfermagem.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde – Enfermagem.

Introdução

O câncer é uma doença caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais, que pode afetar diversos órgãos e tecidos. Atualmente, são conhecidos mais de 100 tipos de câncer, dentre eles, o câncer colorretal, um dos mais diagnosticados e com a maior taxa de mortalidade mundial, depois do câncer de pulmão (JUBÉ *et al.*, 2022).

Diversos estudos demonstram que a alimentação desempenha um papel crucial no tratamento e alívio de sintomas do Câncer Colorretal - CCR. O consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados está associado à inflamação do corpo, e consequentemente, do intestino. Em contrapartida, uma dieta equilibrada e anti-inflamatória, rica em vitaminas e nutrientes, pode contribuir significativamente, diminuindo sintomas, tais como as dores abdominais, perda de peso, anemia e cansaço.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, o bem-estar completo envolve aspectos físicos, sociais e mentais, e as deficiências alimentares afetam não só o físico, mas também o estado emocional das pessoas, devido ao déficit de vitaminas, falta de energia e como efeito, a obesidade, que pode afetar diretamente a autoestima e condição física do paciente. Entretanto, refeições balanceadas ajudam a fortalecer o sistema imunológico e a manter o metabolismo e a flora intestinal em equilíbrio, trazendo energia e sensação de bem-estar.

Apesar do crescente interesse da sociedade em adotar um estilo de vida saudável, muitos indivíduos ainda desconhecem os danos causados por uma alimentação inadequada e um estilo de vida sedentário. Portanto, é crucial promover a orientação sobre o tema e incentivar tanto a população em geral quanto os pacientes oncológicos, uma vez que através de uma dieta equilibrada, podemos contribuir para o tratamento do CCR e diminuir os impactos que ele causa na vida do enfermo. Nesse contexto, o papel dos profissionais de enfermagem é fundamental, dado que a enfermagem atua de

forma abrangente, desde assistência direta até a educação em saúde, oferecendo orientações quanto à adoção de hábitos alimentares e de vida saudáveis.

O presente trabalho tem como objetivo analisar os benefícios dos alimentos anti-inflamatórios no tratamento do câncer colorretal e como eles podem contribuir para o bem-estar dos pacientes e melhoria da qualidade de vida.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura sobre a influência de alimentos anti-inflamatórios no prognóstico e no tratamento do câncer colorretal. Utilizaram-se, como estratégia de busca, os descritores controlados na área de Ciências da Saúde (DeCS): "Alimentação", "Câncer Intestinal" e "Enfermagem". A coleta de artigos ocorreu entre janeiro a julho de 2025, nas bases de dados, SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), INCA (Instituto Nacional de Câncer). A pergunta norteadora deste trabalho foi: "De que forma os alimentos anti-inflamatórios podem contribuir para o tratamento do câncer colorretal?" Após a pesquisa com esses termos, foram selecionados os artigos que estavam em conformidade com os propósitos desta pesquisa.

Foram estabelecidos critérios para a inclusão de artigos, sendo eles: artigos completos em língua portuguesa, de origem nacional, que melhor respondessem à pergunta norteadora proposta e publicados no período entre 2020 e 2025. Já os critérios de exclusão abrangeram textos incompletos, artigos não disponíveis integralmente online e aqueles que não se enquadravam no intervalo de tempo estipulado ou não contribuíam para os objetivos da pesquisa.

Resultados

Após o levantamento bibliográfico, evidenciou-se que a alimentação saudável, enriquecida com alimentos anti-inflamatórios, está associada a melhores desfechos no tratamento do CCR. A introdução de alimentos nutritivos, que atuam no controle de inflamações, relaciona-se a uma menor incidência dos efeitos colaterais provenientes da quimioterapia e radioterapia, além da promoção de uma resposta imunológica mais eficaz e maior tolerância ao processo terapêutico (Rizzatti *et al.*, 2022).

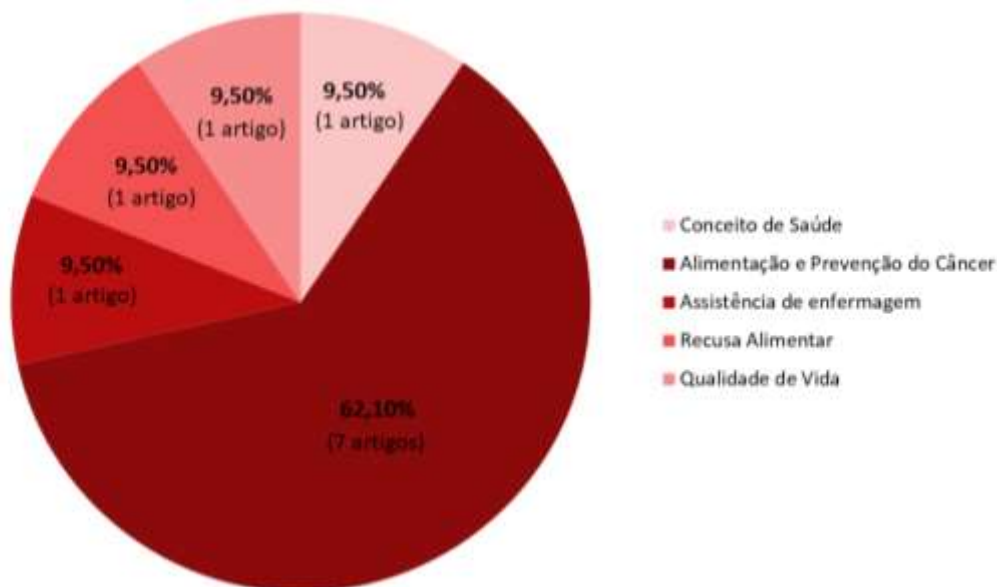
Diversas pesquisas mostram que compostos presentes em alimentos anti-inflamatórios como peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, frutas ricas em polifenóis, verduras, fibras e sementes, exercem ação antitumoral por meio de múltiplos mecanismos, incluindo a redução do estresse oxidativo e a modulação da microbiota intestinal, reduzindo a inflamação local e melhorando a barreira enteral, que são fatores cruciais no controle da carcinogênese colorretal (Rizzatti *et al.*, 2022).

Essas evidências corroboram o papel dos hábitos alimentares não apenas no tratamento, mas também na prevenção do CCR. Apontando que a adoção de uma dieta equilibrada e nutricionalmente adequada pode favorecer os cuidados clínicos e potencializar o efeito da terapia medicamentosa, melhorando o prognóstico dos pacientes.

Na figura 1, é possível observar, segundo a literatura selecionada, distribuição por área abordada na elaboração do estudo, onde é possível evidenciar a predominância de artigos com ênfase na alimentação e prevenção do câncer colorretal, enquanto os demais percentuais mantiveram-se equivalentes.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Figura 1 – Distribuição dos artigos selecionados segundo temática central.



Fonte: Os autores (2025).

Discussão

De acordo com recentes evidências científicas, a qualidade de vida de pacientes diagnosticados com câncer colorretal (CCR), pode ser significativamente melhorada por meio de uma alimentação anti-inflamatória adequada e uma personalização na dieta, com grande potencial para atenuar sintomas comuns em pacientes oncológicos (FRANCO *et al.*, 2021).

Dietas caracterizadas pelo alto teor de alimentos in natura, fibras, frutas, vegetais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura, apresentam forte associação com a melhora do estado nutricional e preservação da massa muscular; menor incidência e intensidade de efeitos colaterais de quimioterapia e radioterapia, como mucosite (baixa resistência imunológica), fadiga, náuseas, diarreia e constipação; redução da caquexia (síndrome frequente marcada por perda de peso intensa, incluindo massa muscular e gordura) e impacto negativo na qualidade de vida e na resposta ao tratamento; melhora do equilíbrio da microbiota intestinal, favorecendo a regulação imunológica e reduzindo sintomas gastrointestinais adversos, proporcionando mais conforto abdominal, regulação do trânsito intestinal e redução de processos inflamatórios, o que resulta em mais disposição física para o paciente (TIEZERIN *et al.*, 2021).

Acredita-se que uma dieta pró-inflamatória, baseada em consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas, aditivos e conservantes pode potencializar o risco da doença, além da piora do prognóstico do câncer e o crescimento exacerbado de células tumorais. Em contrapartida, os autores (SALVETTI *et al.*, 2020; SILVA *et al.*, 2020; FREITAS *et al.*, 2021; AMORIM *et al.*, 2021) corroboram que uma alimentação adequada contribui tanto na prevenção quanto no tratamento de pacientes com câncer, proporcionando uma melhora na qualidade de vida e amenizando os sintomas da doença.

A radioterapia e a quimioterapia possuem grande impacto sobre a divisão das células do tumor e provocam toxicidade, pelo efeito prejudicial sobre a divisão das células normais do corpo, como a medula óssea, folículos pilosos e trato gastrointestinal, ocasionando efeitos colaterais, que agem sobre o sistema imunológico e levam a imunossupressão. (FRANCO *et al.*, 2021).

Devido aos transtornos gastrintestinais muitos pacientes deixam de se alimentar, pois na maioria dos casos apresentam incômodo ao mastigar e deglutir, outros apresentam inapetência ou saciedade precoce, acarretando anorexia e desnutrição. No câncer, essa síndrome é em média manifestada em 50% dos enfermos (FRANCO *et al.*, 2021). Estes podem desenvolver sérias consequências e reduzir as respostas aos tratamentos, como também aumentar a taxa de mortalidade.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

Os achados na literatura demonstraram que a desnutrição é muito comum nas pessoas que estão passando pelo tratamento oncológico, mudanças metabólicas, morfológicas e funcionais que o tumor acaba causando, além de possuírem uma maior necessidade calórica devido ao avanço da doença (TIEZERIN *et al.*, 2021).

Pessoas acometidas com câncer de intestino devem ter uma assistência individualizada, no que diz respeito à avaliação nutricional, o cálculo das necessidades nutricionais, apoio e até mesmo, quando necessário, o encaminhamento ambulatorial, a fim de prevenir ou mesmo reverter a queda nutricional do paciente (FRANCO *et al.*, 2021).

Nesse sentido, evidencia-se o papel da equipe de enfermagem e da equipe multidisciplinar na educação alimentar dos pacientes, promovendo a adesão a dietas equilibradas e atuando de forma interdisciplinar para potencializar os resultados dos tratamentos, aceleração do processo de cura, redução da morbimortalidade e a promoção da qualidade de vida dos pacientes oncológicos. A orientação adequada pode contribuir significativamente para que o paciente encare o tratamento do câncer com maior força física e equilíbrio emocional, aspectos essenciais para o sucesso dos resultados e do prognóstico desses indivíduos.

A atuação do enfermeiro não se restringe apenas em técnicas assistenciais, mas exatamente no seu importante papel de educador em saúde, sendo peça-chave na orientação sobre os benefícios da alimentação, na escuta ativa das queixas e dificuldades alimentares dos pacientes e nas orientações com a equipe multidisciplinar, para garantir um plano terapêutico eficaz, centrado nas necessidades e particularidades de cada indivíduo.

Conclusão

Diante das evidências apresentadas, pode-se concluir que a alimentação anti-inflamatória constitui uma estratégia complementar, necessária, não medicamentosa no tratamento do câncer colorretal, favorecendo não apenas no alívio dos sintomas e a redução de efeitos adversos, mas também a melhora da resposta terapêutica e da qualidade de vida.

O papel do enfermeiro como educador em saúde pode representar um diferencial importante no desenvolvimento do tratamento do paciente, contribuindo para o fortalecimento do cuidado humanizado e orientação sobre a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Conclui-se que, os padrões alimentares com consumo elevado de ultraprocessados, associados à baixa ingestão de fibras e nutrientes, além do consumo excessivo de álcool, podem aumentar o risco de desenvolvimento do CCR. Por outro lado, dietas ricas em fibras, grãos integrais, frutas, vegetais, vitamina D e folato, exercem efeito protetor, reduzindo a incidência da doença e da intensidade de seus sintomas. Portanto, alimentos com propriedades anti-inflamatórias, com peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, frutas com polifenóis, verduras e sementes, apresentam ação quimiopreventiva.

Referências

- AMORIM, Ricardo Junior; ALMEIDA, João Batista. A nutrição como medida preventiva para o câncer. **Pubsaúde**, v. 8, p. 1–12, 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude8.a260>. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/revista/a-nutricao-como-medida-preventiva-para-o-cancer/>. Acesso em: 20 jun. 2025.
- FRANCO, Amanda de Araujo *et al.* CONTRIBUTOS DA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DO CÂNCER: UMA PERSPECTIVA DA ENFERMAGEM. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar** - ISSN 2675-6218, v. 2, n. 4, p. e24214, 2021. DOI: [10.47820/recima21.v2i4.214](https://doi.org/10.47820/recima21.v2i4.214). Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/214>. Acesso em: 24 jun. 2025.
- JUBÉ, Alice Rodrigues Machado *et al.* O CÂNCER COLORRETAL E A ALIMENTAÇÃO COMO FATOR DE RISCO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica (ISSN: 2316-8226)**, v. 1, n. 1, 2022. Disponível em: <http://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/anais-semana-universitaria/article/view/2220/1491>. Acesso em: 10 fev. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde?** Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 15 abr. 2025.
- DE FREITAS, Catarina Alípio *et al.* NUTRIÇÃO E PREVENÇÃO DE CÂNCER: UM ARTIGO DE REVISÃO. **Revista Higei@ - Revista Científica de Saúde**, v. 3, n. 5, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1236>. Acesso em: 20 jun. 2025.
- GONÇALVES, Laura Faustino; MITUUTI, Cláudia Tiemi; HAAS, Patricia. Efetividade da Alimentação na Prevenção do Câncer de Tireoide: Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 66, n. 4, p. 101072, 2020. DOI: [10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n4.1072](https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n4.1072). Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/1072>. Acesso em: 24 ago. 2025.
- RIZZATTI, Maria Eduarda Carneiro; MUNDIM, Ana Elisa de Figueiredo Miranda; BLANCH, Graziela Torres. O COMPLEXO ENLACE ENTRE ALIMENTAÇÃO E CÂNCER COLORRETAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Contemporânea (Caruaru)**, v. 4, n. 6, p. e4385, 2024. DOI: [10.56083/RCV4N6-153](https://doi.org/10.56083/RCV4N6-153). Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/4385>. Acesso em: 23 fev. 2025.
- SALVETTI, Marina de Góes *et al.* Prevalence of symptoms and quality of life of cancer patients. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 73, n. 2, p. e20180287, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0287>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/CKvXckgSny69h9v5q7p4TRm/?lang=pt>. Acesso em: 23 jul. 2025.
- SILVA, Hyan Ribeiro da *et al.* A importância da prática de atividades físicas e uma alimentação saudável na profilaxia de um câncer. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e68942868, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i4.2868>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2868>. Acesso em: 05 jul. 2025.
- SILVA, Francisca Cecília Ferreira *et al.* Assistência de enfermagem a pacientes com câncer em cuidados paliativos: Revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 91, n. 29, 2020. DOI: <https://doi.org/10.31011/reaid-2020-v.91-n.29-art.626>. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/626>. Acesso em: 06 jun. 2025.

SILVA, Yasmin Moreira da; FERRAZ, Leda; FRIAS, Danila Fernanda Rodrigues. A relação da alimentação com o surgimento de doenças oncológicas: avaliação do conhecimento de universitários brasileiros. **Revista Cereus**, v. 12, n. 3, p. 186–197, 2020. DOI: <https://doi.org/10.18605/2175-7275/cereus.v12n3p186-197>. Disponível em: <https://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/3210/1688>. Acesso em: 30 abr. 2025.

TIEZERIN, Carolina Schmitz *et al.* Impacto da recusa alimentar em pacientes com câncer: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 67, n. 4, 2021. DOI: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2021v67n4.1372>. Disponível em: <https://rbc.inca.gov.br/index.php/revista/article/view/1372>. Acesso em: 2 jun. 2025.

Agradecimentos

A realização deste trabalho representa a soma de aprendizados, desafios e conquistas que só foram possíveis graças ao apoio de pessoas especiais.

Agradecemos, primeiramente, a Deus, pela força concedida ao longo dessa caminhada; à nossa família, pelo amor incondicional, paciência e incentivo constante, em especial aos nossos pais, por acreditarem em nós, mesmo nos momentos em que duvidamos de nós mesmas; aos nossos orientadores, Erick e Thiago, pelos ensinamentos e pela dedicação; e aos demais professores, por cada experiência que enriqueceu nossa formação acadêmica e pessoal.