



O QUE ESTÁ ROLANDO?

ATUAÇÃO DA ÁREA TÉCNICA



Em junho de 2026 a Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer (ATANAF), em parceria técnica com a [Umane](#), [Vital Strategies](#), com apoio do [Instituto Devive](#), lançaram o relatório da Pesquisa [Mais Dados Mais Saúde – Percepções da população brasileira sobre fatores de risco para o câncer](#).

Essa pesquisa objetivou analisar o conhecimento, as atitudes e os comportamentos relacionados à prevenção do câncer na população brasileira.

A seguir apresentamos os resultados encontrados, acompanhados das recomendações do INCA para a prevenção de câncer por meio da alimentação, nutrição e atividade física.

Figura 1 – Mais Dados Mais Saúde - relatório



Fonte: INCA, Umane, *Vital Strategies* e Instituto Devive, 2026.

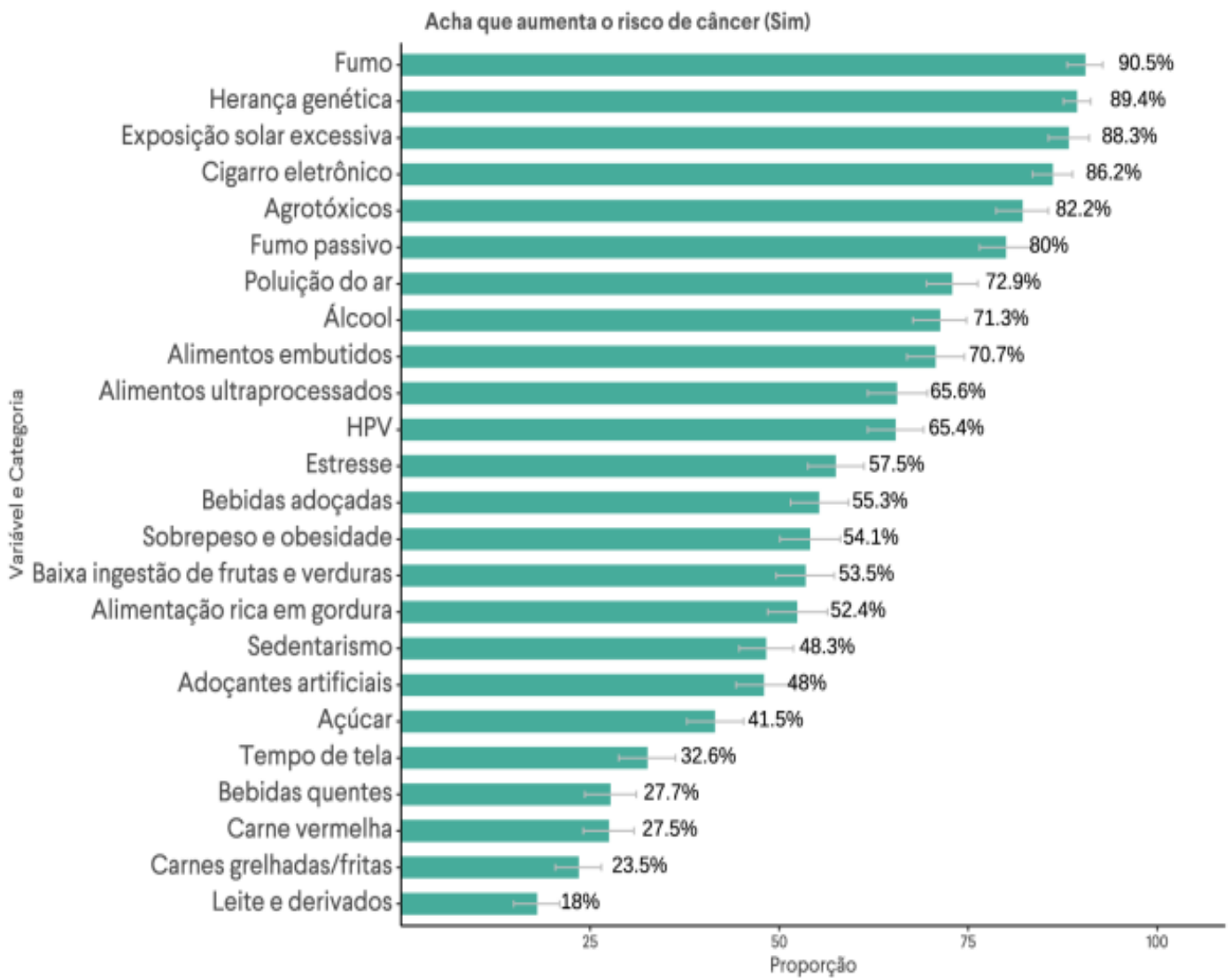


Os dados da pesquisa mostram que o câncer é amplamente conhecido pela população: 99,1% dos brasileiros afirmam conhecer ou já ter ouvido falar da doença. No entanto, cerca de 27% não reconhecem que o câncer pode ser prevenido, evidenciando uma lacuna importante na compreensão da doença.

Figura 2 - 1 em cada 4 brasileiros não reconhece que o câncer pode ser prevenido!



Figura 3 – Conhecimento sobre os fatores que podem aumentar a chance (risco) de uma pessoa desenvolver câncer entre adultos (≥ 18 anos) no Brasil - MDMS



Fonte: INCA, Umane, *Vital Strategies* e Instituto Devive, 2026.



PESO CORPORAL E RISCO DE CÂNCER

54,1% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre o sobrepeso e obesidade e o risco de câncer. Destaca-se que 48,8% dos respondentes afirmaram estar com o peso saudável e 31% dos que relataram excesso de peso estão agindo para a redução.

Considerando a relação do excesso de peso corporal com ao menos 13 tipos de câncer, é necessário avançar nesse reconhecimento já que o peso saudável ao longo da vida é a maneira mais importante de se proteger contra o câncer.

Recomendações do INCA para a prevenção do câncer no Brasil



Manter o peso corporal saudável

Ao longo da vida, procurar manter o peso corporal dentro dos limites recomendados de IMC. Evitar o ganho de gordura corporal na vida adulta, mantendo o peso e a circunferência de cintura adequados.

ATIVIDADE FÍSICA E RISCO DE CÂNCER

48,3% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre a inatividade física (sedentarismo) e o risco de câncer. 52,2% afirmaram praticar atividade física e entre aqueles que não praticam, 39% têm a intenção de fazê-lo.

Ser fisicamente ativo é uma forma importante de proteção contra o câncer, tanto por sua relação direta com a prevenção da doença, independentemente do peso corporal, quanto por sua contribuição para a manutenção de um peso saudável. Portanto, o fato de menos da metade da população reconhecer esse benefício evidencia a necessidade de ações voltadas à ampliação desse conhecimento.



Ser fisicamente ativo como parte da rotina diária

Quando possível, ser fisicamente ativo no lazer, nos deslocamentos, nas atividades domésticas ou no trabalho, buscando atividades que deem prazer e limitando os hábitos sedentários, como passar muito tempo assistindo TV e usando o celular ou o computador.



ULTRAPROCESSADOS, BEBIDAS ADOÇADAS E RISCO DE CÂNCER

65,6% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre alimentos ultraprocessados com o câncer. E 33,2% não consomem e, ainda, 44,8% informaram consumi-los, mas tentando diminuir.

O reconhecimento por 2 em cada 3 brasileiros da associação entre esses produtos e a referida condição de saúde é um achado relevante, especialmente diante do aumento de seu consumo. Esse resultado aponta para a necessidade de fortalecer estratégias de informação e conscientização, visando ampliar esse conhecimento na população.

Já sobre as bebidas adoçadas, o achado foi de 55,3% de reconhecimento, 26,8% não consomem e 52,6% das pessoas que consomem informaram ter tentado diminuir. O fato de mais da metade dos indivíduos afirmarem estar tentando reduzir o consumo sugere uma percepção crescente dos impactos negativos desses produtos e uma disposição para a mudança de comportamento evidenciando uma oportunidade para o fortalecimento de ações voltadas à diminuição desse consumo e ao seu maior reconhecimento pela população.



Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e fast food

O melhor é não consumir esses alimentos, pois, além de possuírem elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal, promovem o ganho de peso. Comer à mesa com amigos e familiares, não substituir refeições por lanches e cozinhar favorecem a alimentação saudável.

BAIXA INGESTÃO DE FRUTAS E VERDURAS E RISCO DE CÂNCER

53,5% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre a baixa ingestão de frutas e verduras e o risco de câncer. 86,3% dos entrevistados consomem frutas, legumes e verduras e 8,3% não consomem, mas tem intenção de iniciar. O reconhecimento, por mais da metade dos brasileiros, de que a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras aumenta o risco de câncer, aliada ao alto consumo e à intenção de inclusão desses alimentos entre parte dos não consumidores, evidencia uma oportunidade para fortalecer e ampliar ainda mais essa percepção pela população.



Fazer dos alimentos de origem vegetal a base da alimentação

Procurar incluir regularmente, nas refeições, frutas, legumes, verduras, feijões, cereais integrais, sementes e nozes. Uma alimentação variada e rica em alimentos de origem vegetal, incluindo pelo menos cinco porções (400 gramas) de frutas, legumes e verduras ao dia, protege contra o câncer.



CARNES PROCESSADAS E RISCO DE CÂNCER

70,7% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre a carne processada (embutidos) e o risco de câncer. 33,9% não consomem e dentre aqueles que consomem, 45% têm tentado reduzir. Considerando sua forte associação com o câncer de intestino (colorretal), o segundo tipo de câncer mais frequente entre homens e mulheres no Brasil, torna-se necessário avançar em estratégias de disseminação dessa informação, de modo a ampliar o reconhecimento dessa relação pela população.



Evitar o consumo de carnes processadas

O melhor é não consumir carnes processadas, como presunto, salsicha, mortadela, linguiça, salame, bacon, peito ou blanquet de peru, entre outras. Quanto maior o consumo, maior o risco. Se consumir, procurar comer a menor quantidade possível.

CARNE VERMELHA E RISCO DE CÂNCER

27,5% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre o consumo de carne vermelha e o risco de câncer. 9,5% informaram não consumir, entre quem consome, 45% relataram tentar reduzir. A baixa percepção da relação entre o consumo de carne vermelha e o risco de câncer, associada ao fato de uma parcela expressiva dos consumidores relatar estar tentando reduzir seu consumo, sugere a importância de ações voltadas ao aumento desse reconhecimento pela população, com vistas à promoção de mudanças nos padrões de consumo.



Limitar o consumo de carne vermelha a até 500 gramas por semana

Limitar o consumo de carne vermelha a até 500 gramas de carne cozida (equivalente a 750 gramas de carne crua) por semana. As melhores formas de preparo são assadas, cozidas e ensopadas. Carnes grelhadas, fritas ou preparadas como churrasco aumentam a produção de agentes que causam câncer. Nessa situação, aconselha-se utilizar carnes frescas (pouco tempo de armazenamento), optar por pedaços menores no preparo, marinar ou pré-cozinhar no forno convencional ou no micro-ondas.



BEBIDAS ALCOÓLICAS E O RISCO DE CÂNCER

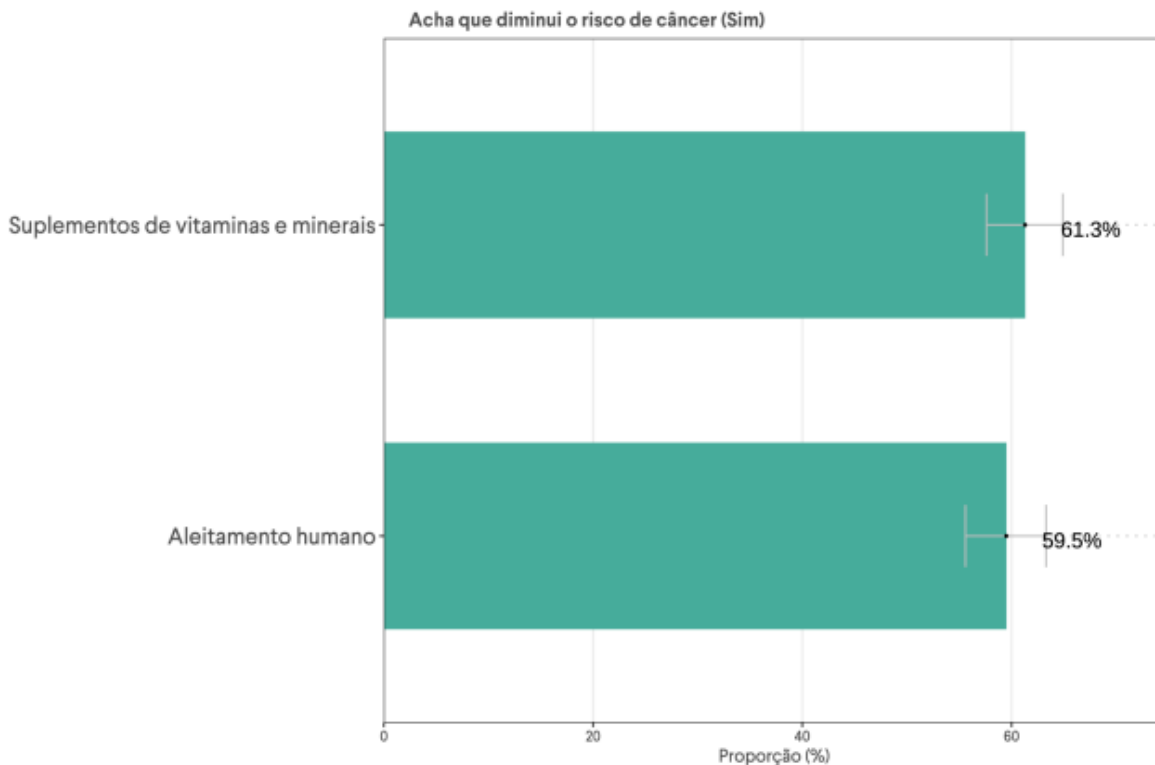
71,3 dos brasileiros têm conhecimento da relação entre o consumo de álcool e o risco de câncer. Metade da população (50,1%) afirma não consumir bebidas alcoólicas; entre os que consomem, 32,5% já tentaram reduzir. Os jovens de até 24 anos são os que menos têm intenção de reduzir, onde 16,9% dizem beber sem pretender diminuir o consumo.

O consumo de bebidas alcoólicas é associado a pelo menos oito tipos de câncer e desenvolver estratégias de comunicação e sensibilização direcionadas especialmente para a população jovem é crucial para a prevenção do câncer.

Evitar o consumo de bebidas alcoólicas

O melhor é não consumir bebidas alcoólicas. Quanto maior o consumo, maior o risco. Se beber, procurar consumir a menor quantidade possível.

Figura 4 – Conhecimento sobre os fatores que podem diminuir a chance (risco) de uma pessoa desenvolver câncer entre adultos (≥ 18 anos) no Brasil - MDMS



Fonte: INCA, Umame, *Vital Strategies* e Instituto Devive, 2026.



ALEITAMENTO HUMANO E A PROTEÇÃO CONTRA O CÂNCER DE MAMA

59,5% dos brasileiros têm conhecimento da relação entre o aleitamento humano e a proteção contra o câncer de mama. Os benefícios do aleitamento para o crescimento e o desenvolvimento do bebê são amplamente divulgados e bem estabelecidos no conhecimento social. Em contrapartida, os benefícios para a saúde da mulher, entre eles a redução do risco de câncer de mama, ainda permanece pouco reconhecido pela população brasileira.



Se puder, amamentar seu bebê

Amamentação protege as mães do câncer de mama e os bebês do sobrepeso e da obesidade ao longo da vida. É aconselhável amamentar até dois anos ou mais, oferecendo somente leite materno nos primeiros seis meses.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E RISCO DE CÂNCER

61,3% dos brasileiros acreditam que que suplementos de vitaminas e minerais protegem contra o câncer. Contudo, não há evidências científicas que sustentem o uso de suplementos para a prevenção da doença. Dessa forma, é necessário desmistificar essa crença, uma vez que ela pode favorecer o uso indiscriminado desses produtos e promover uma falsa sensação de proteção contra o câncer.



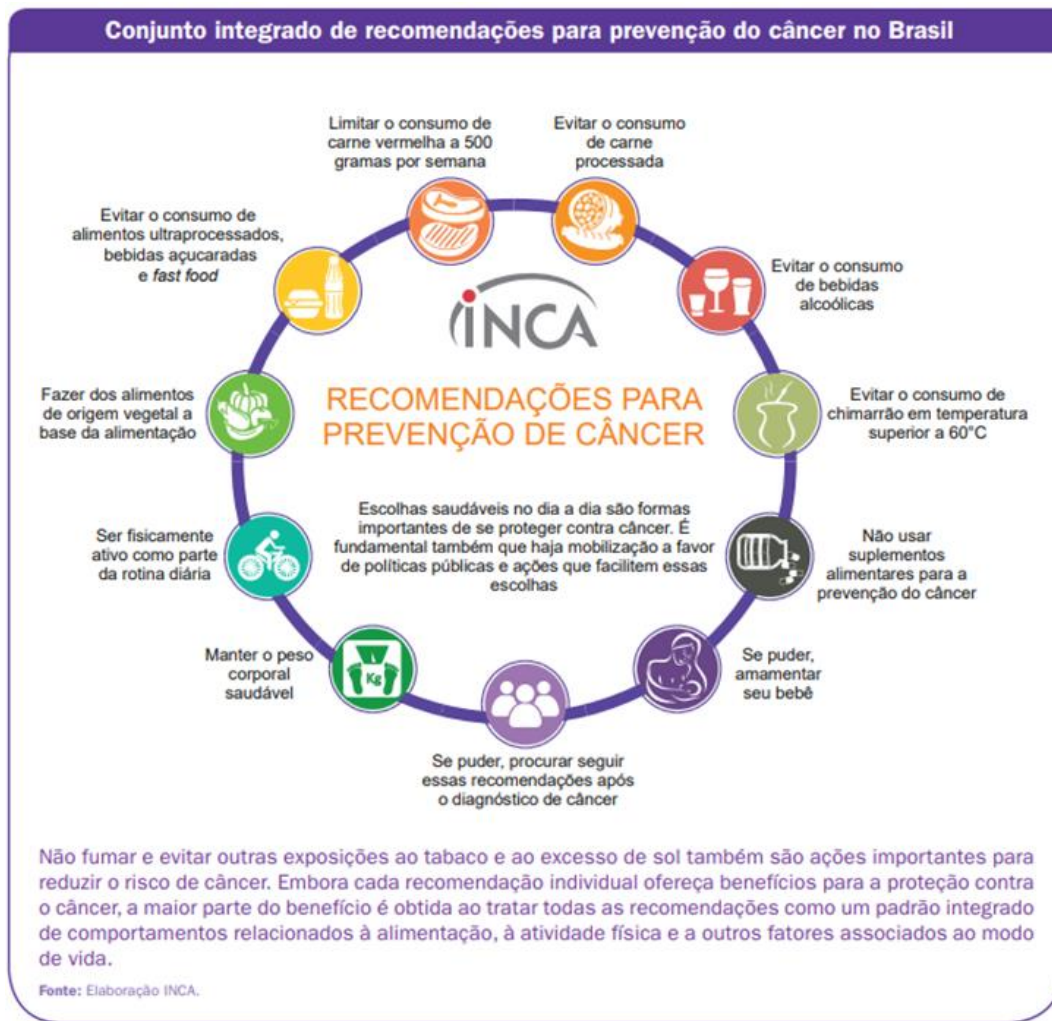
Não usar suplementos alimentares para prevenção do câncer

Para a população em geral, usar suplementos alimentares não é recomendado para prevenção do câncer. Uma alimentação saudável fornece a quantidade adequada de nutrientes.

O fortalecimento das ações de prevenção e controle do câncer depende, em grande medida, do conhecimento que a população possui sobre a doença, seus fatores de risco e as possibilidades de prevenção. Fatores tradicionalmente associados ao câncer apresentam elevados níveis de reconhecimento, como o tabagismo (90,5%), a herança genética (88,4%) e a exposição solar excessiva (88,3%). Nesse contexto, intervenções voltadas à ampliação da conscientização da população e dos profissionais de saúde acerca dos fatores relacionados à alimentação, à nutrição e à atividade física constituem estratégias importantes para a prevenção e o controle desse grupo de doenças.



Figura 5 – Recomendações do INCA para a prevenção de câncer por meio da alimentação, nutrição e atividade física



Fonte: INCA, 2020.

Sobre a pesquisa

O estudo traz uma análise exploratória das respostas de 6.566 pessoas com 18 anos ou mais, coletadas entre setembro e outubro de 2025.

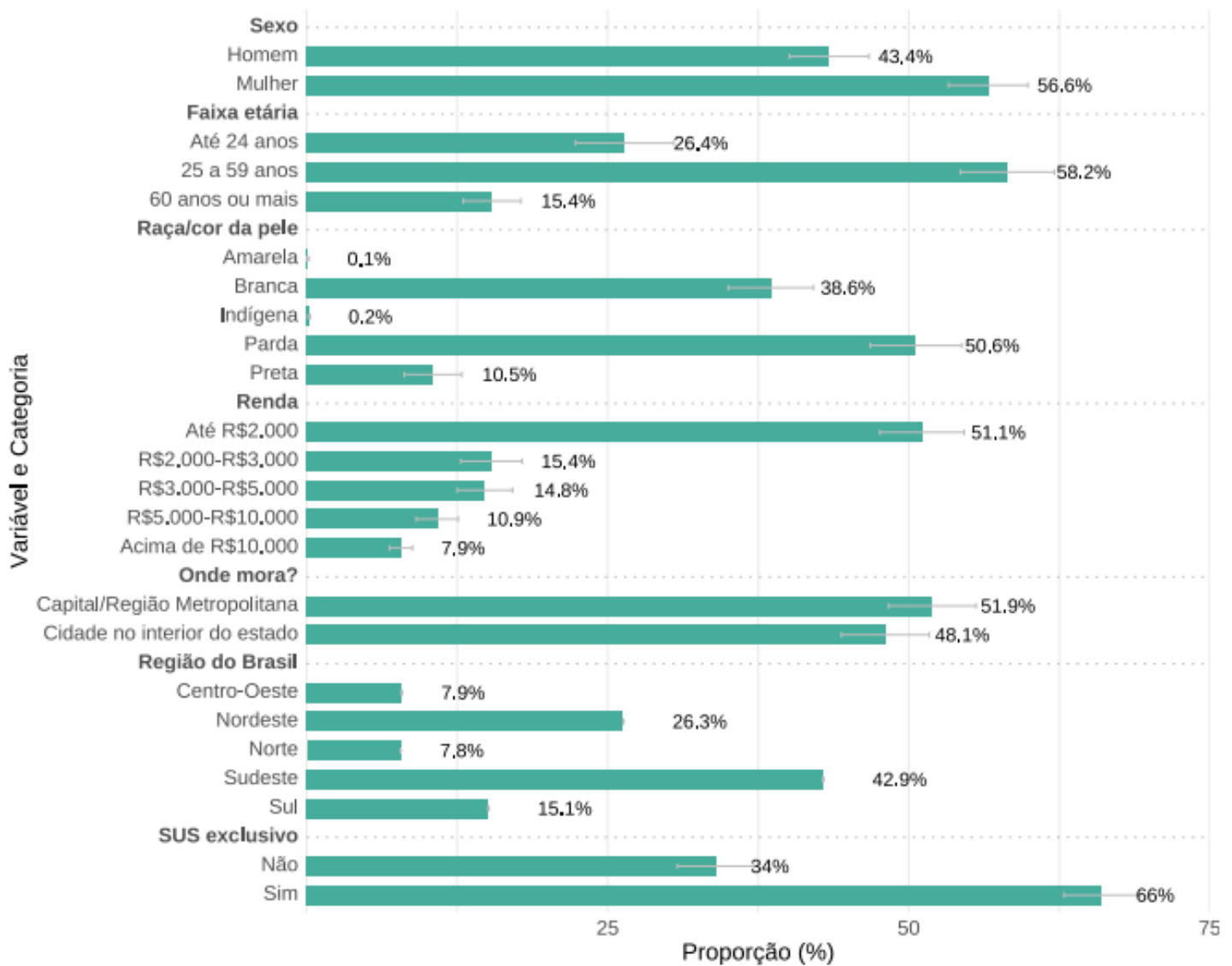
O conhecimento sobre fatores de risco para o câncer na população foi avaliado por meio de um bloco específico de perguntas. Foram incluídos fatores cuja evidência científica é forte o suficiente e que embasaram as recomendações do INCA para a prevenção do câncer bem como fatores sobre os quais ainda há controvérsias na literatura científica acerca da sua associação com a doença.

A taxa de resposta, que significa a proporção de pessoas que clicaram no link para responder a pesquisa e finalizaram o questionário de forma completa, foi de 32,1%, com variação de 10,1% no estado do Amapá, a menor taxa registrada, a 34,5% em São Paulo, a mais alta.

O recrutamento dos participantes foi feito exclusivamente por meio de banners de anúncios programáticos veiculados na internet. Mais informações estão disponíveis no relatório.



Figura 6 – estimativas de proporções das principais variáveis sociodemográficas consideradas no inquérito



Fonte: INCA, Umame, *Vital Strategies* e Instituto Devive, 2026.

REFERÊNCIAS

American Institute for Cancer Research (AICR). Cancer Risk Awareness in the United States: Key Findings from AICR's Latest Survey. Disponível em: <https://www.aicr.org/resources/blog/cancer-risk-awareness-in-the-united-states-key-findings-from-aicr-latest-survey/>

Instituto Nacional de Câncer (INCA), Umame, *Vital Strategies* e Instituto Devive. Mais Dados mais Saúde – percepções da população brasileira sobre fatores de risco para o câncer. 2026. Disponível em: <https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/18122>

INCA. Dieta, nutrição, atividade física e câncer : uma perspectiva global : um resumo do terceiro relatório de especialistas com uma perspectiva brasileira / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. – Rio de Janeiro : INCA, 2020.

140 p. : il. Color. Disponível em: https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document//dieta_nutricao_atividade_fisica_e_cancer_resumo_do_terceiro_relatorio_de_especialistas_com_uma_perspectiva_brasileira.pdf

