



Um em cada quatro brasileiros ignora que o câncer pode ser prevenido, revela estudo inédito

Publicado: 3 junho 2026 08:53 -03 Atualizado: 3 junho 2026 09:33 -03

Laços de fitas coloridas, símbolos da prevenção a diferentes tipos de câncer e outras doenças: no primeiro levantamento nacional representativo sobre o que os brasileiros sabem, pensam e fazem em relação à questão, foram ouvidos 6.566 adultos de todo o país entre setembro e outubro de 2025. A crença de que o câncer é inevitável pode representar uma barreira silenciosa à adoção de comportamentos protetores. Imagem: Ministério da Saúde



O Brasil deve registrar 781 mil novos casos de câncer por ano entre 2026 e 2028, segundo estimativas do INCA ([Instituto Nacional do Câncer](#)). Ainda assim, 27% dos adultos brasileiros não sabem que a doença pode ser prevenida.



O dado faz parte do relatório [Mais Dados Mais Saúde — Percepções da população brasileira sobre fatores de risco para o câncer](#), realizado por [Umane](#) e [Vital Strategies](#), com apoio do Instituto Devive e parceria técnica do INCA.

É o primeiro levantamento nacional representativo sobre o que os brasileiros sabem, pensam e fazem em relação à prevenção do câncer. Foram ouvidos 6.566 adultos de todos os estados do país entre setembro e outubro de 2025.

Estimativas científicas indicam que até 40% dos cânceres poderiam ser evitados com mudanças de comportamento e de exposição ambiental. A crença de que a doença é inevitável pode representar uma barreira silenciosa à adoção de comportamentos protetores.

O que os brasileiros reconhecem

Entre os fatores comprovadamente associados ao aumento do risco de câncer, o tabagismo lidera o conhecimento da população: 90,5% reconhecem o fumo como fator de risco. A herança genética aparece em segundo (89,4%), seguida pela exposição solar excessiva (88,3%). Esses fatores têm em comum ampla cobertura midiática e histórico de campanhas públicas.

Fatores igualmente relevantes do ponto de vista epidemiológico são bem menos reconhecidos. O excesso de peso é associado ao câncer por 54,1% da população. As bebidas adoçadas e a baixa ingestão de frutas e verduras são reconhecidas como fatores de risco por 55,3% e 53,3%. O sedentarismo são identificadas por 48,3%. A carne vermelha é reconhecida como fator de risco por menos de três em cada dez brasileiros (27,5%).

Autores



Luciana Grucci Maya Moreira
Nutricionista Chefe da Área
Técnica de Alimentação, Nutrição,
Atividade Física e Câncer,
Instituto Nacional de Câncer
(INCA)



Luciana Vasconcelos Sardinha
Diretora Adjunta de Doenças
Crônicas Não Transmissíveis,
Vital Strategies

Declaração de transparência

Os autores não prestam consultoria, trabalham, possuem ações ou recebem financiamento de qualquer empresa ou organização que se beneficiaria deste artigo e não revelaram qualquer vínculo relevante além de seus cargos acadêmicos.

Parceiros

[Ver todos os parceiros](#)

DOI

<https://doi.org/10.64628/ADE.8g9eerlcu>



Acreditamos no livre fluxo de informações

Nossos artigos estão sob licença Creative Commons. Republique-os gratuitamente, seja em veículos online ou impressos.

Republicar este artigo

A herança genética merece contextualização. Sem informação sobre os fatores modificáveis, o alto reconhecimento desse fator pode reforçar uma percepção fatalista do câncer como condição predeterminada e inescapável.

Crenças equivocadas

A pesquisa também revelou percepções equivocadas. Mais de 61% dos brasileiros acreditam que suplementos de vitaminas e minerais reduzem o risco de câncer. De acordo com a área técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer do INCA, não há evidências de que suplementos de vitaminas e minerais previnam a doença. A recomendação é obter nutrientes protetores por meio de alimentação saudável, rica em alimentos in natura e minimamente processados.

Suplementos só devem ser indicados por profissionais de saúde em situações clínicas específicas, evitando gastos desnecessários e uma falsa sensação de proteção estimulada pelo marketing da indústria de suplementos.

Por outro lado, quatro em cada dez brasileiros ainda não reconhecem o aleitamento materno como fator de proteção para o câncer de mama. A amamentação reduz o risco para quem amamenta, com efeito dose-resposta: quanto maior o tempo, maior o benefício.

Comportamento alimentar

Cerca de 45% dos entrevistados relataram consumir ultraprocessados e tentativas de reduzir o consumo — proporção superior à dos que não consomem (33%) e a dos que consomem sem tentativa de redução (cerca de 15%). Padrão semelhante foi observado para embutidos e bebidas adoçadas.

Com a carne vermelha, o quadro é diferente: cerca de 45% dizem consumir sem ter tentado reduzir, o maior índice entre os grupos analisados. Esse padrão é consistente com os baixos níveis de reconhecimento da carne vermelha como fator de risco e merece atenção especial no contexto brasileiro, país que figura entre os maiores produtores de gado do mundo.

Os jovens de até 24 anos concentram os piores indicadores: 32,3% consomem ultraprocessados sem intenção de reduzir; 24,4% fazem o mesmo com bebidas adoçadas, 29,5% com embutidos e 49,1% com carne vermelha.

Os mais jovens também apresentam menor conhecimento dos fatores de risco associados a esses alimentos. Cerca de 86,3% da população afirmam consumir frutas, legumes e verduras — e entre os que não consomem, 8,3% têm intenção de começar.

Sedentarismo, peso corporal e álcool

Em relação à atividade física, 52,2% praticam alguma atividade. Entre os que não praticam, 39% querem começar. Pessoas com renda de até R\$ 2.000 apresentaram menor conhecimento sobre o sedentarismo como fator de risco (45,5%) em comparação àquelas com renda igual ou superior a R\$ 10.000 (59,6%).

Sobre peso corporal, 48,8% se declaram com peso saudável. Entre os que reconhecem ter excesso de peso, 31% afirmam estar fazendo algo a respeito — número que cai para 22,9% entre pessoas com renda menor do que R\$ 2.000, contra mais de 40% entre o grupo com renda acima de R\$ 3.000.

A inatividade física não é uma questão de escolha individual: falta de espaços públicos seguros, jornadas de trabalho longas e acesso desigual a áreas de lazer são parte do problema. Isso também se reflete no acesso desigual a alimentos saudáveis.

Quanto ao álcool — substância associada a pelo menos oito tipos de câncer — apenas 71,3% dos brasileiros o reconhecem como fator de risco. 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: 16,9% dizem beber sem pretender diminuir o consumo, contra 8,7% na faixa de 25 a 59 anos e 7,1% entre os maiores de 60 anos.

Mais dados, mais políticas

Os resultados evidenciam um padrão claro: fatores de risco com ampla cobertura midiática e histórico de campanhas públicas são amplamente reconhecidos, enquanto fatores ligados ao estilo de vida contemporâneo — alimentação, peso, sedentarismo e álcool — ainda escapam do radar. Ao mesmo tempo, uma parcela expressiva da população demonstra intenção de adotar hábitos mais saudáveis.

Converter essa intenção em mudança real exige uma agenda integrada: campanhas que ampliem o conhecimento sobre fatores de risco menos conhecidos; políticas estruturais como taxação de ultraprocessados, álcool e tabaco, rotulagem frontal de alimentos e ampliação de espaços para atividade física; e fortalecimento dos serviços de saúde, com expansão do acesso ao diagnóstico precoce e aos programas de cessação do tabagismo — com atenção especial às populações mais vulneráveis.