



O MELHOR REMÉDIO É PREVENIR

Profissionais do Hospital Amaral Carvalho destacam tipos de câncer que podem ser evitados com prevenção e mudança de hábitos.

O Brasil deve registrar cerca de 781 mil novos casos de câncer por ano no triênio 2026-2028, segundo a publicação *Estimativa 2026: Incidência de Câncer no Brasil*, do Instituto Nacional de Câncer (INCA). Desconsiderando os tumores de pele não melanoma, serão aproximadamente 518 mil diagnósticos anuais. O dado confirma uma tendência preocupante: o câncer se aproxima das doenças cardiovasculares como principal causa de morte no país.

Entre os homens, o câncer de próstata segue como o mais incidente, com estimativa de 77.920 novos casos por ano. Entre as mulheres, o câncer de mama lidera, com 78.610 diagnósticos anuais. Também se destacam os tumores de cólon e reto, pulmão e estômago. No caso do colo do útero, a incidência ainda é elevada, especialmente nas regiões Norte e Nordeste, refletindo desigualdades no acesso à vacinação contra o HPV e ao rastreamento adequado.

Diante desse cenário, uma informação traz um alerta e esperança. Um levantamento da Organização Mundial da Saúde (OMS), em parceria com a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC), aponta que 37,8% dos casos de câncer no mundo estão relacionados a fatores evitáveis. O estudo, publicado na revista *Nature Medicine*, analisou dados de 185 países e 36 tipos de câncer.

O tabagismo aparece como o principal fator prevenível, responsável por cerca de 15% dos novos casos globais. Em seguida vêm as infecções, como HPV, hepatites virais e *Helicobacter pylori* (10%), e o consumo de álcool (3%). Entre os cânceres mais associados a causas evitáveis estão pulmão, estômago e colo do útero.

Para o oncologista clínico e coordenador do setor de Oncologia Clínica do Hospital Amaral Carvalho (HAC), Alexandre Tobias, os dados reforçam que é possível agir antes mesmo do diagnóstico. “A população tem a chance de ser protagonista do cuidado de sua própria saúde, buscando evitar hábitos que a ciência já comprovou que estão relacionados ao risco de contrair câncer, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e obesidade”, afirma.

Na prática, muitos fatores de risco estão ligados ao estilo de vida. “O tabagismo é o principal deles, seguido da obesidade. Destaco ainda dois pontos que vejo muito em minha rotina: a baixa adesão da população brasileira à vacinação contra o HPV, que pode ser um fator protetor contra vários tipos de câncer, como colo de útero e orofaringe e a alimentação baseada em muitos alimentos ultraprocessados, que possuem grande carga de produtos químicos e conservantes”, explica Alexandre Tobias.

O estudo também revela diferenças entre homens e mulheres. Entre os homens, os fatores evitáveis representam parcela maior dos casos, com destaque para o tabaco. Já entre as mulheres, as infecções, especialmente pelo HPV, lideram como principal causa prevenível em muitos países, inclusive no Brasil.

Investir em prevenção, segundo o especialista, gera ganhos que vão além da oncologia. “A busca por bons hábitos de vida traz uma série de ganhos: além de diminuir o risco de incidência de cânceres, também reduz o risco de doenças cardiovasculares e diabetes. Tudo isso leva a uma perspectiva de vida melhor e com mais qualidade”, ressalta.

Embora hospitais oncológicos atuem prioritariamente no tratamento, seu papel na conscientização é estratégico. No Hospital Amaral Carvalho, referência nacional em oncologia, o cuidado é integral e inclui ações educativas permanentes. “Somos focados no tratamento, mas sabemos que são fundamentais a promoção da prevenção e a conscientização da população. Para isso, temos vários programas de prevenção que nos ajudam a divulgar informações para a população e participamos das campanhas temáticas durante todo o ano, como Fevereiro Laranja, Outubro Rosa e Novembro Azul”, destaca Alexandre Tobias.

Os números do INCA mostram a dimensão do desafio. Já os dados da OMS indicam que parte significativa dele pode ser enfrentada com informação, políticas públicas eficazes e escolhas individuais mais conscientes. Diante de quase 800 mil novos casos por ano, prevenção não é detalhe, é estratégia de saúde pública e compromisso com o futuro.