

Estresse e ansiedade não elevam risco de câncer, diz revisão de 22 estudos

- *Análise envolveu dados de 421 mil pessoas e não identificou relação causal para maioria dos cânceres*
- *Impacto das emoções negativas pode ocorrer de forma indireta, influenciando comportamentos de risco*

Cláudia Collucci

São Paulo

A ideia de que emoções negativas, como estresse, ansiedade ou traumas, podem causar câncer é recorrente no senso comum e aparece com frequência nos consultórios médicos.

Mas uma meta-análise com dados de mais de 421 mil pessoas acompanhadas em 22 estudos populacionais não encontrou evidência de associação direta entre fatores psicossociais e o risco da maioria dos tumores.

A pesquisa, publicada na revista científica *Cancer*, uma das mais renomadas da área, analisou registros de cerca de 35 mil casos de câncer —um volume considerado robusto dentro da hierarquia da evidência científica.

Diferentemente de revisões tradicionais, a meta-análise utilizou dados individuais dos participantes, o que permite maior precisão nas análises. O estudo foi conduzido por um consórcio internacional, que reúne pesquisadores de várias universidades e centros de pesquisa que investigam a relação entre fatores psicológicos e o risco de câncer.

"Ela [a meta-análise] traz um nível de evidência alto e ainda mais robusto por analisar cada indivíduo dentro dos estudos combinados", afirma a oncologista Clarissa Baldotto, presidente da SBOC (Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica).

Os pesquisadores investigaram cinco dimensões psicossociais: suporte social percebido, experiências de perda (como morte de familiares), estado civil, traços de personalidade ligados à instabilidade emocional (neuroticismo) e sofrimento

psicológico geral.

A hipótese era verificar se esses fatores, frequentemente apontados como gatilhos, poderiam influenciar a incidência de câncer ao longo do tempo. A conclusão foi direta: não houve associação entre esses fatores e o risco de câncer em geral nem em tumores comuns como mama, próstata ou colorretal.

O achado contraria uma percepção amplamente difundida, principalmente entre pacientes, de que eventos emocionais poderiam desencadear a doença. Segundo os autores, associações observadas em estudos anteriores podem ter sido resultado de limitações metodológicas, como falta de controle adequado de variáveis relevantes, especialmente hábitos de vida.

De acordo com o mastologista José Luiz Bevilacqua, do Hospital Sírio-Libanês, a hipótese de que o estresse poderia afetar o sistema imunológico e, assim, favorecer o crescimento de células tumorais sempre foi considerada possível.

"Do ponto de vista biológico, dá para imaginar que uma queda da imunidade poderia dificultar o combate a células anormais", afirma. No entanto, ele ressalta que estudos robustos, como o recém-publicado, não confirmam essa relação na prática.

No dia a dia clínico, porém, a busca por explicações é quase inevitável, segundo ele. "Uma das primeiras perguntas do paciente é: por que isso aconteceu?", diz. Essa tentativa de encontrar uma causa muitas vezes leva à associação com eventos emocionais, o que pode gerar culpa desnecessária.

Clarissa Baldotto relata reações parecidas. "A primeira pergunta do paciente após o diagnóstico é se tem cura. A segunda é o que causou. E, em cerca de 80% dos casos, em algum momento ele associa a doença a um evento emocional marcante", afirma.

Essa interpretação, embora compreensível, pode trazer efeitos negativos. "Existe uma tendência de buscar culpa em si ou em outras pessoas. Já vi casos de conflitos familiares importantes por essa associação. E isso aumenta o sofrimento de quem já está lidando com uma doença grave", diz ela.

"Quantos pacientes ainda acreditam que o câncer veio porque sofreram demais? Esse estudo ajuda a desmontar essa ideia e, com ela, a culpa. O câncer não é consequência de uma falha emocional", diz a psicóloga Luciana Holtz, presidente do Instituto Oncoguia. "Mas o cuidado emocional continua sendo indispensável para que ninguém enfrente essa jornada sozinho."

Para a psicóloga Silvana Aquino, especialista em psicologia em oncologia, essa percepção da associação entre emoções e câncer tem raízes históricas profundas, em um contexto em que a doença era cercada por estigma, sofrimento intenso e pouco conhecimento científico sobre suas causas, o que levava à busca por explicações além dos fatores biológicos.

Nesse cenário, o câncer passou a ser interpretado como consequência de sentimentos ou experiências vividas, quase como uma forma de punição. "Historicamente, a doença foi associada a algo que a pessoa teria feito ou sentido", afirma Aquino.

Com o avanço da ciência, consolidou-se o entendimento de que o câncer é uma doença multifatorial, resultado da interação entre fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

Mas mesmo com esse conhecimento, diz ela, é comum que pacientes associem o diagnóstico a eventos emocionais marcantes, como perdas ou traumas. Para Aquino, essa interpretação pode gerar culpa e aumentar o sofrimento. "A pessoa passa a acreditar que adoeceu por algo que fez ou sentiu."

Ela também chama atenção para a linguagem frequentemente usada, como a ideia de "lutar" contra o câncer, que pode sugerir responsabilidade individual pelo desfecho. "O câncer resulta de uma combinação complexa de fatores e não pode ser reduzido a aspectos emocionais", afirma.

Isso não significa que a saúde mental seja irrelevante no contexto do câncer. Bevilacqua ressalta que sofrimento psicológico pode afetar o comportamento e levar a menor cuidado com a saúde, como deixar de fazer exames preventivos ou adotar hábitos de risco.

"Pessoas em sofrimento psicológico, por exemplo, tendem a fumar mais, consumir mais álcool ou ter menor adesão a cuidados de saúde, fatores com relação comprovada ao câncer", reforça Baldotto.

A saúde mental também desempenha papel importante na evolução do tratamento. Pacientes sob estresse intenso ou sofrimento emocional tendem a ter menor adesão terapêutica, mais dificuldade em seguir orientações médicas, segundo ela.

"Cuidar da saúde mental faz parte do tratamento global. O impacto existe, mas está relacionado à qualidade de vida e ao comportamento, não ao surgimento direto do câncer", explica Baldotto.

Diferentemente de infecções, que costumam ter uma causa específica, o câncer resulta de uma combinação complexa de fatores, que incluem genética, ambiente, estilo de vida e, em alguns casos, eventos aleatórios.

"Existe uma cadeia de eventos necessária para o desenvolvimento do câncer. Mesmo fatores bem estabelecidos, como o cigarro, aumentam muito o risco, mas não são determinantes isolados", afirma a médica. "E há situações em que simplesmente não conseguimos identificar uma causa específica."

Apesar da robustez dos dados, os autores apontam limitações do estudo. Os fatores psicossociais foram medidos em um único momento, o que impede avaliar o impacto do estresse crônico ao longo do tempo. Além disso, variáveis emocionais são difíceis de mensurar com precisão.

Para Baldotto, o foco da prevenção do câncer deve permanecer em fatores com evidência consolidada, como evitar o tabagismo, reduzir o consumo de álcool, manter peso adequado e praticar atividade física.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2026/03/emocoes-negativas-nao-elevam-risco-da-maioria-dos-canceres-diz-revisao-de-22-estudos.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo