



Publicado em 02/04/2026 - 09:54

## **Mito derrubado: fatores emocionais não causam câncer na maioria dos casos, aponta estudo global**

---

*Análise com mais de 421 mil participantes não encontrou relação com o surgimento de tumores comuns e reforça que tabagismo, álcool e obesidade são os principais determinantes.*

Por Silvana Reis, g1

Acreditar que o estresse, o luto ou o sofrimento emocional podem causar câncer é uma crença comum entre pacientes. Mas essa teoria não encontra respaldo consistente na ciência, segundo uma ampla análise internacional. Um estudo com dados de mais de 421 mil pessoas mostra que fatores psicossociais não estão associados ao aumento do risco da maioria dos tipos de câncer.

A única exceção é o câncer de pulmão. A piora da saúde mental foi relacionada a um risco maior deste tipo de câncer, mas os autores apontam uma relação indireta para isso. Eles acreditam que pessoas com maior sofrimento psicológico podem ter maior probabilidade de adotar comportamentos de risco, como fumar.

A principal conclusão é que comportamentos de risco têm peso muito maior no desenvolvimento do câncer do que fatores emocionais isolados.

Por isso, a pesquisa aponta que a prevenção do câncer deve priorizar fatores já bem estabelecidos, como tabagismo, consumo de álcool e obesidade.

### **Mais de 421 mil participantes**

O estudo, publicado na revista científica *Cancer*, reuniu dados de 22 grupos diferentes de pessoas pelo mundo, com acompanhamento de 421.799 participantes e mais de 35 mil casos de câncer registrados.

Foram avaliados fatores como:

- suporte social percebido
- eventos de perda (como morte de familiares)
- estado de relacionamento
- neuroticismo (tendência de uma pessoa a experimentar emoções negativas com mais frequência e intensidade)
- sofrimento psicológico geral

O objetivo era investigar se esses elementos estariam ligados ao desenvolvimento de câncer, incluindo os tipos mais comuns, como mama, pulmão, próstata e colorretal.

Os resultados foram consistentes:

- Não houve associação entre fatores psicossociais e câncer geral
- Também não foi encontrada relação com câncer de mama, próstata ou colorretal
- O mesmo vale para tumores associados ao consumo de álcool

Os achados se mantiveram mesmo após ajustes estatísticos para variáveis como idade, sexo, escolaridade e estilo de vida.

Segundo os autores, isso reforça evidências mais recentes de que fatores emocionais, isoladamente, não aumentam o risco de desenvolver câncer.

“Esse tipo de estudo ajuda a evitar culpabilização do paciente, como se ele tivesse adoecido por não controlar as emoções. Ou mesmo a atribuição de culpa à família ou ao trabalho. Já vivi em meu consultório conflitos familiares ou pessoais por conta dessa crença”, destaca a presidente da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), Clarissa Baldotto.

### **Exceção aparece no câncer de pulmão**

A única associação identificada foi com o câncer de pulmão. Alguns fatores foram ligados a um risco maior da doença, como:

- baixo suporte social
- perda recente
- não estar em um relacionamento

Porém, esse efeito perdeu força quando os pesquisadores ajustaram os dados para fatores conhecidos, principalmente o tabagismo. Isso porque a ligação entre fatores emocionais e o câncer de pulmão parece ser indireta, segundo os autores.

Pessoas com maior sofrimento psicológico podem ter maior probabilidade de adotar comportamentos de risco, como fumar.

Por isso, o estudo sugere que não são os fatores emocionais em si que causam o câncer de pulmão, mas sim os hábitos associados a eles, como o tabagismo.

Baldotto comenta o fato de a emoção não aparecer como causa direta da maioria dos tumores, mas poder interferir em comportamentos que alteram o risco:

“O sofrimento psicológico pode aumentar a chance de hábitos ruins, como pior sono, sedentarismo, maior consumo de álcool ou tabaco e menor procura por cuidado de saúde”, afirma.

### **Por que a crença ainda persiste?**

Apesar de os dados não sustentarem uma relação causal direta na maioria dos casos, a ideia de que “estresse causa câncer” continua difundida.

Segundo os pesquisadores, isso pode ocorrer porque:

- o diagnóstico muitas vezes acontece após períodos difíceis
- há uma tendência de buscar explicações emocionais para doenças graves

Baldotto destaca que o estudo ajuda a corrigir esse entendimento:

“A mensagem principal é: o sofrimento emocional merece cuidado, mas não deve ser apontado como a causa da maioria dos cânceres. O câncer é uma doença multifatorial e reconhecer adequadamente os fatores de risco mais importantes é fundamental para educar a população”, defende.

Segundo o oncologista Stephen Stefani, do grupo Oncoclinicas de Porto Alegre, é compreensível que as pessoas tentem buscar uma conexão, mas o estudo mostra que mesmo quem não passa por episódios de sofrimento mental também tem câncer.

“O estresse pode sim atrapalhar a vida das pessoas e até comprometer a evolução de uma doença, mas o fato de ter ou não estresse aparentemente não aumenta o risco de criar um câncer porque há outros fatores de risco que são mais pesados”,

afirma.

### **Foco deve ser em fatores comprovados**

Com base nos resultados, os autores reforçam que a prevenção do câncer deve priorizar fatores já bem estabelecidos, como:

- tabagismo
- consumo de álcool
- obesidade

Uma publicação recente da Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer (IARC, na sigla em inglês) estima que quase quatro em cada dez novos casos de câncer no mundo, em 2022, foram atribuíveis a fatores de risco modificáveis, como alimentação, álcool e tabaco.

O tabagismo foi o principal deles, respondendo por 15,1% dos casos. Em seguida, vieram infecções (10,2%) e álcool (3,2%).

Em síntese, a análise conclui que o estilo de vida e fatores biológicos explicam melhor o risco da doença do que aspectos emocionais.

### **O que os médicos observam na prática clínica**

Especialistas ouvidos pelo g1 reforçam que, na prática clínica e na literatura científica, o que mais pesa para o desenvolvimento do câncer são fatores relacionados ao estilo de vida: tabagismo, álcool, obesidade, infecções, radiação ultravioleta, exposições ocupacionais, sedentarismo, além de idade e predisposição genética em alguns casos.

Fatores emocionais são muito relevantes para a saúde da pessoa, mas não têm o mesmo nível de evidência que determinantes diretos do surgimento da maioria dos cânceres.

Para Baldotto, o estudo ajuda a orientar políticas públicas de prevenção:

“As prioridades (das políticas públicas) devem incluir controle do tabaco, regulação do álcool, vacinação, combate à obesidade, promoção de atividade física e rastreamento quando indicado. Não quer dizer que saúde mental não seja uma política importante. Lembro que indiretamente ela pode influenciar no estilo de

vida”, declara.

## Limitações do estudo

Apesar do grande número de participantes (mais de 400 mil), entre as limitações do estudo apontadas pelos autores estão:

- Fatores psicossociais foram medidos em apenas um momento
- Mudanças ao longo do tempo não foram captadas
- Possível confusão residual (como tabagismo não totalmente capturado)
- Diferenças entre coortes podem influenciar resultados

Baldotto reconhece que existe a possibilidade de fatores emocionais ainda terem algum papel que não foi captado no estudo, mas ela destaca que nenhum estudo resolve totalmente uma questão complexa como essa.

“Sempre pode haver fatores biológicos ou comportamentais difíceis de medir. Mas com a melhor evidência disponível hoje, não há suporte para afirmar que fatores emocionais aumentem diretamente o risco da maioria dos cânceres”, afirma.

Saúde mental não tem relação direta com a maioria das mutações, mas impacta diretamente o tratamento

Por fim, os especialistas são unânimes em destacar que o cuidado com a saúde mental continua sendo importante, mesmo sem relação direta com o surgimento do câncer.

Isso porque o sofrimento emocional afeta a qualidade de vida, as relações familiares, a capacidade de trabalhar, a adesão a hábitos saudáveis e a maneira como a pessoa enfrenta sintomas e tratamentos.

“Sem dúvida, aqueles pacientes que têm vontade de ficar bem e assumem um posicionamento mais positivo identificam mais precocemente as complicações. Eles têm mais motivação para fazer uma adesão adequada e fatores comportamentais fazem diferença. E dependendo do momento em que a doença é descoberta, modificar hábitos danosos também pode ajudar a curar mais os pacientes”, destaca Stefani.

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2026/04/02/mito-derrubado-fatores-emocionais-nao-causam-cancer-na-maioria-dos-casos-aponta-estudo-global.ghtml>

**Veículo:** Online -> Portal -> Portal G1