



Publicado em 28/04/2026 - 09:50

## **Câncer: prevenção reduz custos e aumenta qualidade de vida**

---

*Mudanças no estilo de vida e políticas públicas podem reduzir casos de câncer*

Por Claudio Lottenberg

Já vai longe o tempo em que um diagnóstico de câncer era uma sentença de morte. A medicina evoluiu muito – e continua evoluindo rapidamente – tanto na detecção precoce de tumores como nos tratamentos oncológicos, cada vez mais sofisticados. Mesmo assim, não está no horizonte a sua cura pela descoberta de um fármaco – até porque, em certa medida, cada câncer é uma doença diferente. O que sabemos até agora nos mostra caminhos promissores, sobretudo na medicina de precisão, mas também a importância de agir preventivamente.

Mesmo com os inegáveis avanços científicos, o número de casos de câncer vem aumentando – e esse é um fenômeno global. No Brasil, segundo as últimas estimativas produzidas pelo Instituto Nacional do Câncer, há uma projeção anual de 781 mil casos novos para o período de 2026 a 2028. Isso significa que, se a previsão se cumprir, esse montante se sobreporá aos pacientes já em tratamento, exigindo muito mais dos sistemas de saúde.

Temos de lembrar que o envelhecimento populacional é um fator importante a explicar essas projeções; por outro lado, a maior capacidade de rastrear e diagnosticar a doença também impacta os índices.

Se, do ponto de vista financeiro, é muito significativo o impacto do câncer sobre os sistemas de saúde, da perspectiva humana, mesmo com toda a tecnologia existente, os efeitos do diagnóstico se estendem para a família, a vida social e o trabalho. Não é à toa que o tratamento do câncer é sempre descrito como uma luta diária. Razões para evitar ao máximo uma doença desse porte não faltam, mas o que talvez ainda não esteja claro para todos é que há uma série de circunstâncias evitáveis que elevam consideravelmente o risco de fazer parte das estatísticas.

Embora o câncer não tenha uma causa única conhecida, há muitos estudos que já consolidaram associações entre certos comportamentos e determinados tipos da doença. A mais conhecida delas é a do tabagismo com o câncer de pulmão (e com os tumores da cavidade oral). Graças às políticas públicas, que fizeram do Brasil referência na redução do consumo de tabaco, o número de fumantes teve queda sensível de 1989 aos nossos dias (passando de 34,8% da população para 12%).

Essa redução afetou positivamente os índices da doença, mas a moda dos vapes ou cigarros eletrônicos – populares entre os jovens – é motivo de preocupação. Mesmo proibidos no Brasil, esses dispositivos, falsamente apresentados como menos nocivos, têm sido adquiridos com relativa facilidade. Alguns deles chegam a ser mais perigosos que o cigarro convencional, e as substâncias do vapor podem provocar lesões pré-cancerígenas na boca.

Ingerir bebida alcoólica regularmente é outro hábito que pode trazer efeitos danosos, associados a diversos tipos de câncer (de fígado, de estômago, de intestino, de laringe, de esôfago e até de mama). Hoje é consenso que não existe dose segura, pois o álcool danifica o DNA e, quanto maior o seu acúmulo no organismo ao longo da vida, maiores os riscos.

Viver sem cigarros e sem bebidas alcoólicas não é sacrifício algum. Ao contrário, é uma escolha inteligente. Além disso, já se sabe que os alimentos ultraprocessados, devido à presença de fibras e do uso de conservantes, também estão ligados ao surgimento do câncer colorretal e de outros tipos de tumor (de ovário, de mama, de esôfago e de estômago). O ideal é abolir da dieta produtos desse tipo, optando sempre por alimentos in natura, preparados na hora de comer.

Infelizmente, porém, há parcelas da população que não têm acesso a produtos frescos no dia a dia, seja por habitarem regiões periféricas, seja pelo preço da comida de qualidade.

Um dado preocupante é que o câncer colorretal tem aparecido em pessoas mais jovens, com menos de 50 anos (às vezes, em pacientes de 30 a 40 anos), um fenômeno já observado em outros países também. Por esse motivo, é muito importante que os bons hábitos alimentares sejam cultivados desde cedo.

A vacina contra o HPV, por sua vez, protege contra o câncer de colo de útero, o de orofaringe, o de pênis, o de ânus, o de vagina e o de vulva. O SUS possui a vacina quadrivalente, e a rede privada oferece uma versão mais potente, a nonavalente, com cobertura de quase 90% dos cânceres provocados pelo vírus. Na região Norte do país, marcadamente entre as populações indígenas, há alta incidência de câncer de colo do útero, o que sinaliza baixa cobertura vacinal, e de câncer de

estômago, em muitos casos associado à exposição à bactéria *Helicobacter pylori*. Nessas localidades, é fundamental a ação do poder público, fazendo a busca ativa dos pacientes para levar até eles vacinas e exames de rastreio, além da interiorização da instalação de mamógrafos e de outros aparelhos para exames, um problema sério que pede solução urgente.

Ao mesmo tempo, a prática regular de exercícios físicos traz muitos benefícios ao organismo e ajuda a evitar a obesidade, que, por sua vez, está associada a vários tipos de câncer. Ao produzir um estado de inflamação crônica, o excesso de gorduras e açúcares favorece o surgimento de tumores no aparelho digestivo, no sistema reprodutor e mesmo nos rins ou na tireoide. O sedentarismo, típico do estilo de vida contemporâneo, que leva muitas pessoas a passar o dia diante de uma tela de computador para trabalhar e, nas horas vagas, a ficar diante de outras telas, como tablet e smartphone, é um dos grandes inimigos da saúde.

Há muito por fazer ainda no campo da prevenção. A aprovação do imposto seletivo, mal chamado de “imposto do pecado”, é uma das medidas que visam a reduzir o consumo de cigarros, bebidas alcoólicas e refrigerantes, entre outros produtos prejudiciais à saúde. O ideal, porém, é a tomada de consciência de que podemos modificar nosso estilo de vida, aumentando nosso bem-estar e fazendo tudo o que for possível para adiar ao máximo as doenças. Dessa forma, cada um ganha em qualidade de vida, e os sistemas de saúde, tanto o público como o privado, podem administrar o orçamento para fazer face aos casos inevitáveis.

<https://veja.abril.com.br/coluna/coluna-claudio-lottenberg/cancer-prevencao-reduz-custos-e-aumenta-qualidade-de-vida/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Veja