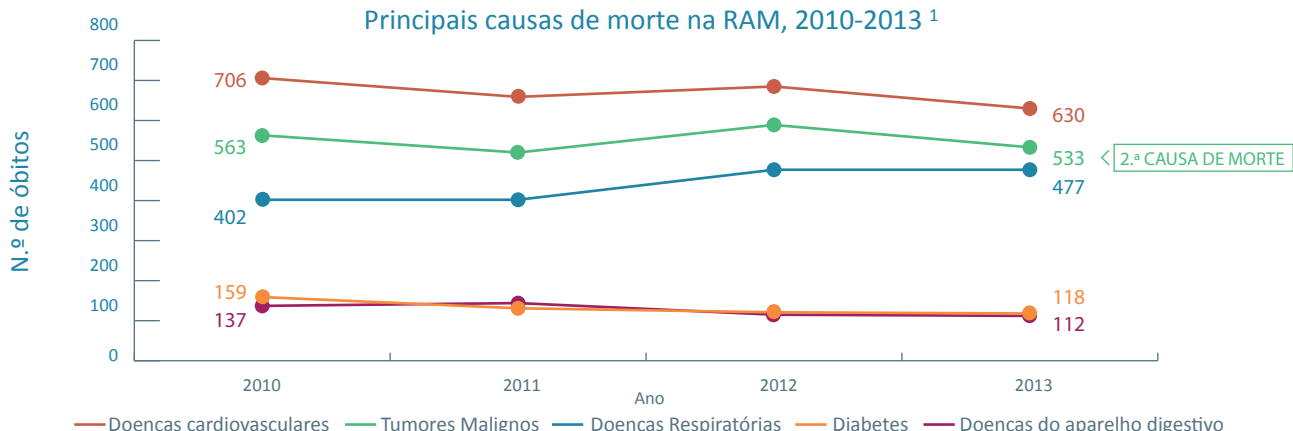
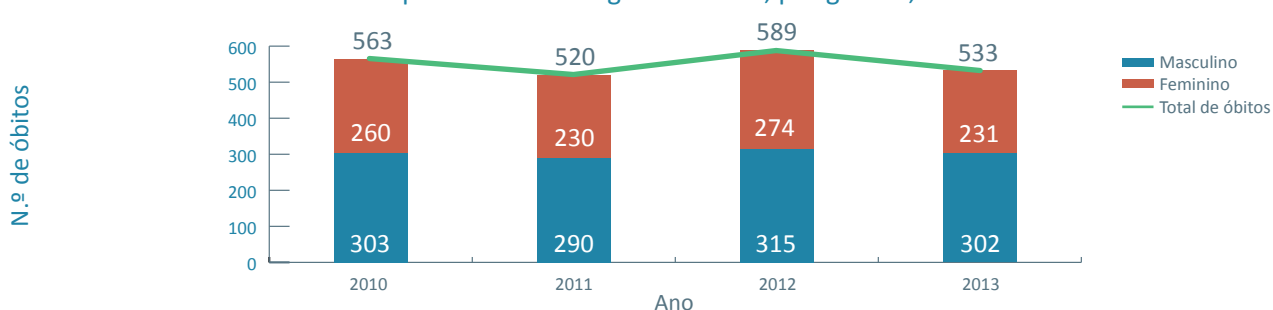


1. Mortalidade por tumores malignos na RAM

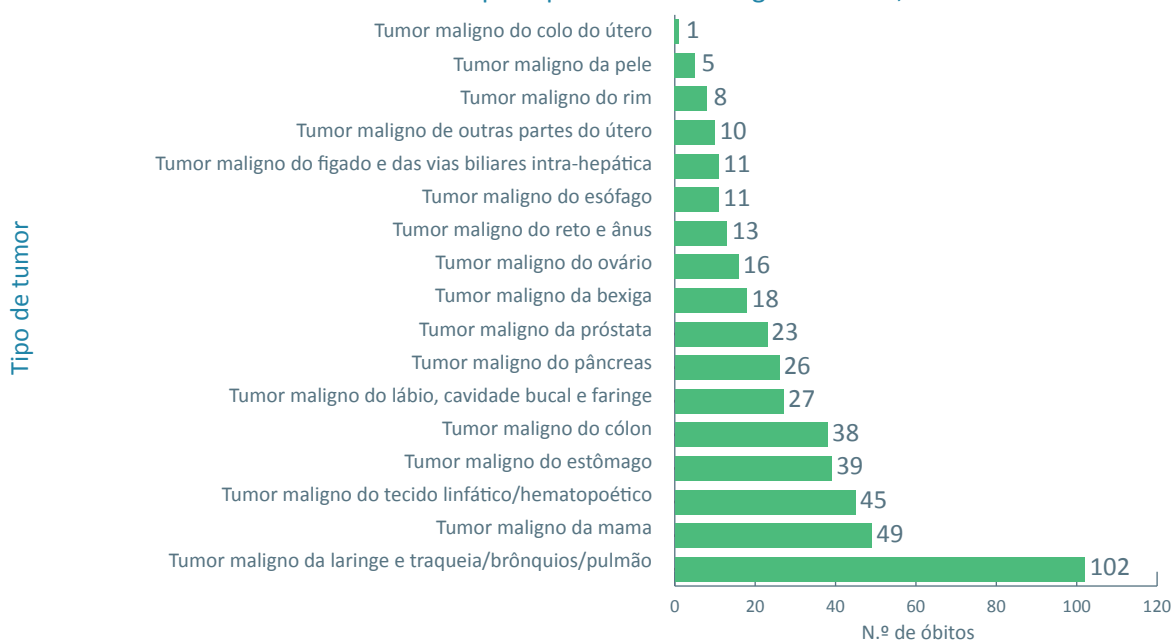
Principais causas de morte na RAM, 2010-2013 ¹



N.º de óbitos por tumores malignos na RAM, por género, 2010-2013 ¹

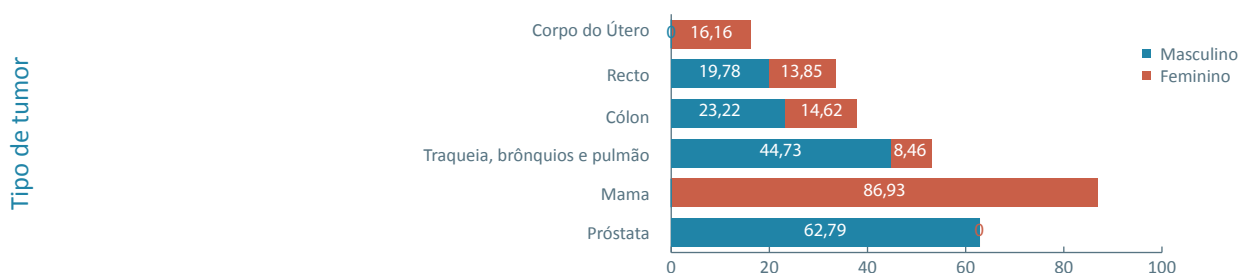


N.º de óbitos por tipo de tumor maligno na RAM, 2013 ¹



2. Morbilidade por tumores malignos na RAM ²

Taxa bruta de incidência anual (/100.000 hab) por principal tipo de tumor, RAM



Fontes: 1 "Estatísticas da Saúde" 2010, 2011, 2012 e 2013, DRE.

2 Publicações ROR-Sul - ISM 2007 "Incidência, Sobrevivência e Mortalidade de todos os tumores na população residente na região sul de Portugal, em 2007".

12 MANDAMENTOS PARA REDUZIR O RISCO DE CANCRO

01 NÃO FUME.
Não utilize qualquer forma de tabaco.

02 TORNE A SUA CASA UM AMBIENTE "SEM FUMO".
Apoie políticas antitabaco no seu local de trabalho.

03 MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL.

04 LIMITE O TEMPO QUE PASSA SENTADO.
Seja fisicamente ativo no seu dia-a-dia.

05 TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- Opte por uma alimentação rica em cereais integrais, leguminosas, vegetais e frutas;
- Limite as comidas calóricas (com muito açúcar ou gordura) e evite bebidas açucaradas (refrigerantes e sumos);
- Evite o consumo de carne processada, como por exemplo: chouriço, salchichas, presunto, fiambre, almôndegas; limite a carne vermelha e alimentos com alto teor de sal.

06 REDUZA OU ELIMINE O CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS.

07 EVITE A EXPOSIÇÃO AO SOL.
Use protetor solar. Não use solários. As crianças não devem ser expostas ao sol.

08 CUMPRA AS INSTRUÇÕES DE SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO.
No seu local de trabalho use os equipamentos de proteção se recomendados.

09 REDUZA A EXPOSIÇÃO AOS ALTOS NÍVEIS DE RADIAÇÕES.
Informe-se de possíveis fontes de alta radiação a que possa estar exposto.

10 PARA AS MULHERES:

- A amamentação reduz as probabilidades de ter cancro;
- As terapias hormonais podem aumentar o risco de determinados tipos de cancro. Aconselhe-se com um profissional de saúde.

11 CERTIFIQUE-SE QUE OS SEUS FILHOS CUMPREM O CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO PARA:

- Hepatite B (para recém-nascidos);
- Vírus do HPV (para as meninas).

12 PARTICIPE NOS PROGRAMAS DE RASTREIOS PARA OS QUAIS É CONVOCADO(A)
Por exemplo:

- Rastreio do cancro da mama (mulheres).

Adaptado de "European Code Against Cancer. 12 ways to reduce your cancer risk"
International Agency for Research on Cancer