



Cada vez há mais casos de cancro no mundo. Mas será isso razão para estarmos todos pessimistas? Faz como o menino Julião: procura informação sobre os principais tipos de cancro em Portugal e vê o que podes fazer para evitar esta doença.



Mantém-te informado sobre cancro e descobre o que podes fazer para evitá-lo



**Duração:** 45 minutos



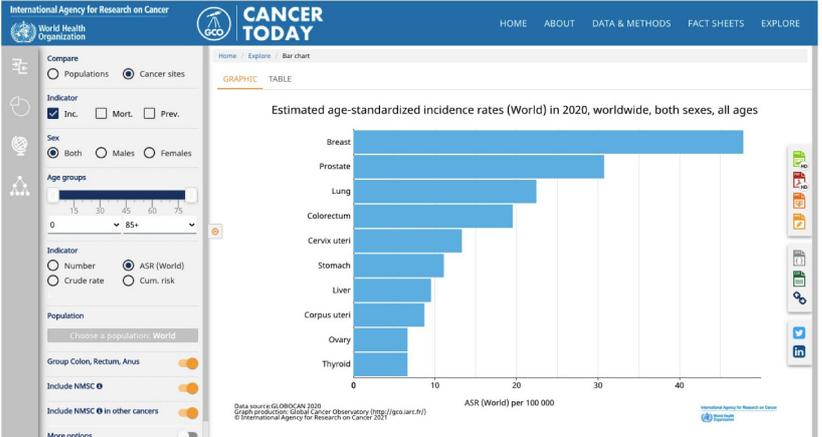
**Como fazer?**

1. Faz uma pesquisa orientada no website do Global Cancer Observatory (<https://gco.iarc.fr/>) e identifica os 5 cancros mais incidentes em Portugal (*dica:* utiliza o Guião de Exploração do Global Cancer Observatory para chegar aos dados pretendidos);
2. Procura saber quais os fatores de risco de cada um dos cancros identificados (*dica:* espreita os links escolhidos para ti na secção “Explorar” onde encontrarás informação fidedigna sobre os fatores de risco de vários tipos de cancro. O website da Liga Portuguesa Contra o Cancro é uma boa fonte de informação...);
3. Classifica os fatores de risco encontrados como “controlável” ou “não controlável”. Por exemplo, podes controlar o que comes mas não podes controlar a idade que tens;
4. Compara os resultados da tua pesquisa com os dos teus colegas e discute com eles o que podes fazer para reduzir o risco de cancro.

Guião de exploração do Global Cancer Observatory

1	<p>Accede ao website <a href="https://gco.iarc.fr/">https://gco.iarc.fr/</a></p>	
---	--	--



2	Clica em "Cancer today"	
3	Tens várias formas de explorar as estatísticas mais atuais sobre cancro nesta página. Sugerimos que cliques em "Multi bars" para aceder aos dados de forma mais clara.	
4	Altera os campos do lado esquerdo para obteres os dados que pretendes.	
5	Utiliza este glossário para identificar as métricas relevantes para a tua pesquisa.	<p><b>Glossário</b></p> <p><b>Incidence (Incidência)</b> - Número de novos casos de cancro numa população por ano.</p> <p><b>Mortality (Mortalidade)</b> - Número de mortes por cancro numa população por ano.</p> <p><b>Prevalence (Prevalência)</b> - Número total de pessoas diagnosticadas com um determinado tipo de cancro e que estão vivas ao fim de um determinado tempo (1, 3 ou 5 anos).</p> <p><b>Number (Número)</b> - Número total de casos por ano.</p> <p><b>Crude rate (Taxa bruta)</b> - Taxa correspondente ao número de novos casos ou de mortes por cancro por cada 100.000 pessoas em risco na população.</p> <p><b>ASR (Taxa Padronizada pela Idade)</b> - Taxa correspondente ao número de novos casos ou de mortes por cancro na população por cada 100.000 pessoas, ajustada de acordo com a distribuição padrão de idades de uma população (World Standard Population). É a métrica ideal para comparar populações de diferentes países, pois cada país tem uma pirâmide etária diferente.</p> <p><b>Cumulative risk (Risco acumulado)</b> - Probabilidade ou risco de um indivíduo ser diagnosticado/morrer por cancro num período de tempo específico. É expresso como o número de recém-nascidos em cada 1000 que se espera que venham a desenvolver/morrer de um determinado tipo de cancro antes dos 75 anos considerando que as taxas de incidência/mortalidade permanecem constantes durante esse período de tempo.</p>