



295540910

clipraiaalcao@gmail.com



4  
Fevereiro  
2026



[www.clinicamedicapraiaavitoria.pt](http://www.clinicamedicapraiaavitoria.pt)



Rua do Hospital, 12 9760-475 Praia da Vitória - Terceira - Açores

## Dia Mundial do Cancro



### A Luta contra o Cancro nos Açores

A realidade e os  
Números oficiais  
(Pág. 2/3)

### Obesidade



Prevenção  
e combate a uma  
doença flageladora  
(Pág. 4)

O Dia Mundial do Cancro, assinalado a 4 de fevereiro, é uma iniciativa global da União Internacional de Controlo do Cancro (UICC), a maior e mais antiga organização dedicada à luta contra o cancro, da qual a Liga Portuguesa Contra o Cancro é membro pleno desde 1983.

Tem como principais objetivos aumentar a consciencialização sobre a doença e promover a prevenção, a deteção precoce e o acesso equitativo a cuidados de qualidade.



LIGA  
PORTUGUESA  
CONTRA  
O CANCRO

Num contexto em que milhões de pessoas vivem com cancro e enfrentam desafios físicos, emocionais, sociais e económicos únicos, este dia reforça a necessidade de sistemas de saúde que coloquem as pessoas no centro dos cuidados. Assinalar esta data é essencial porque: O cancro é a segunda

causa de mortalidade mundial; mais de um terço dos casos de cancro pode ser prevenido; outro terço pode ser curado se detetado e tratado a tempo; fazer ouvir a voz das pessoas afetadas é fundamental para melhorar a experiência e os resultados dos cuidados prestados.

### Queres saber mais sobre o tema?

[ligacontracancro.pt](http://ligacontracancro.pt)

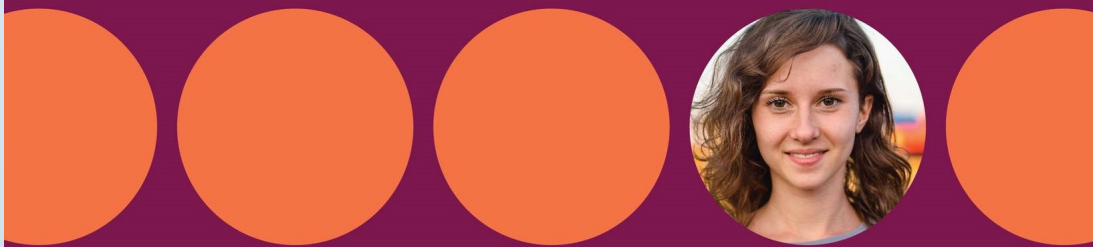
<https://www.facebook.com/ligacontracancroacores.pt/>

[https://www.facebook.com/COAcores/?locale=pt\\_BR](https://www.facebook.com/COAcores/?locale=pt_BR)

<https://portal.azores.gov.pt/web/coa>

4 de Fevereiro  
Dia Mundial Contra o Cancro

**CERCA DE  
1 EM CADA  
5 PESSOAS  
DESENVOLVERÁ  
CANCRO  
AO LONGO  
DA VIDA.  
(IARC)**



**O cancro é a proliferação anormal de células.**

O cancro tem início nas células, um conjunto de células forma um tecido e, por sua vez, os tecidos formam os órgãos do nosso corpo. Normalmente, as células crescem e dividem-se para formar novas células. No seu ciclo de vida, as células envelhecem, morrem e são substituídas por novas células.

Algumas vezes, este processo ordeiro e controlado corre mal: formam-se células novas, sem que o organismo necessite e, ao mesmo tempo, as células velhas não morrem. Este conjunto de células extra forma um tumor.

Nem todos os tumores correspondem a cancro. Os tumores podem ser benignos ou malignos.

<https://www.ligacontracancro.pt/o-que-e-o-cancro/>



# Açores regista a 3ª maior taxa de mortalidade do país por tumores malignos

A taxa de mortalidade por tumores malignos em 2022 nos Açores foi de 22,4%, dos óbitos de residentes malignos em 2022 nos Açores foi de 2,8%, a terceira mais alta do país e acima da média de Portugal, revelou em 2025 o INE - Instituto Nacional de Estatística. À frente dos Açores estão o Alentejo, com 3,3%, e o Centro, com 2,9%, mantendo-se ao lado dos Açores a região do Oeste e Vale do Tejo, com os mesmos 2,8%. A taxa de mortalidade por tumores malignos tem evidenciado uma tendência crescente nos últimos 30 anos, de acordo com o INE. Os tumores malignos causaram

Em Portugal, os óbitos por tumores malignos atingem, em média, a população em idades mais jovens e afetam significativamente mais os homens do que as mulheres. Dados de 2019 indicam que 4 em cada 10 pessoas tinham realizado um exame de rastreio do cancro do cólon e do reto, enquanto os exames de rastreio do cancro do colo do útero e do cancro da mama registavam frequências superiores.

## PREVENÇÃO DO CANCRO INFORMAÇÃO QUE SALVA VIDAS



O COA - Centro de  
Oncologia dos Açores  
Prof. Dr. José Conde

O COA mantém um papel central na prevenção e vigilância do cancro nos Açores, com programas de rastreio ativos e dados epidemiológicos que reforçam a importância da sua atuação. A região continua a enfrentar taxas elevadas de mortali-

dade oncológica, o que torna o trabalho do centro ainda mais relevante.

### Porque o impacto dos rastreios é ainda maior nos Açores

Os Açores têm características que tornam os rastreios especialmente importantes:

1. Mortalidade por cancro acima da média nacional. Quando a mortalidade é alta, a margem de melhoria é maior.
2. Dispersão geográfica. Rastreios organizados garantem que pessoas em ilhas menores não ficam para trás.
3. Menor literacia em saúde em alguns grupos. Programas com cartas-convite e acompanhamento ativo compensam desigualdades.
4. População envelhecida em várias ilhas. Mais idade = maior risco = maior benefício do rastreio.

### Rastreios organizados em curso (2026)

O COA iniciou a 4.ª Volta do Rastreio Organizado do Cancro do Cólon e Reto (ROCCRA) nos concelhos do Nordeste e Povoação (São Miguel).

O programa abrange utentes entre 50 e 74 anos, com envio faseado de cartas-convite ao longo de janeiro a março de 2026.

Quer saber mais sobre rastreios? <https://www.facebook.com/COAcores>



# Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade consiste numa acumulação excessiva de gordura, que surge quando há um desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas. É considerada a epidemia do século XXI, (OMS) estimando-se que em Portugal existam 1,5 milhões de pessoas obesas.

## Recomendações nutricionais na Obesidade



### Como é definida a obesidade?

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional utilizada para perceber se o peso da pessoa se encontra adequado à sua altura. A obesidade é definida quando o IMC é igual ou superior a 30.

Para comer com saber, é preciso saber escolher.

Para comer com saber e sabor, é preciso inspirar-se na escolha. A alteração do estilo de vida é fundamental para que consiga alcançar o seu peso ideal, consistindo na combinação de uma dieta equilibrada, prática de exercício físico e adoção de comportamentos mais saudáveis. A perda de 5% do peso corporal já tem benefícios na sua saúde.

Existem algumas recomendações nutricionais gerais que podem ajudar



**Quer saber mais sobre Obesidade?** <https://www.spedm.pt/pt/glandulas-e-doencas-endocrinas/recomendacoes-nutricionais-na-obesidade>