

COMO PREVENIR O CANCRO DA PELE?

O cancro da pele é dos tipos de cancro mais facilmente evitável.

Como o cancro da pele pode ser facilmente observado à vista desarmada, pode ser detetado precocemente. Para além disso, o seu maior fator de risco, a exposição a radiação ultravioleta (UV), pode ser reduzido com alterações de comportamento.



Prevenção Primária:

- * Limitar a exposição aos raios UV solares.

Prevenção Secundária:

* Detecção do cancro da pele nas suas fases iniciais, para que possa ser tratado com sucesso.

* Autoexame regular e consulta médica regular, com “check-up” à pele.



Portugal (também) tem um problema com os **cancros da pele**

Proteja a sua pele da exposição solar e previna o aparecimento de cancro da pele!

O cancro da pele, incluindo o melanoma maligno, tem cura se for detetado e tratado a tempo.

Certifique-se que examina a sua pele regularmente para detetar sinais e manchas suspeitas.

Em caso de dúvida consulte o seu médico!!!

Alguns sites úteis:

<https://www.euromelanoma.org/portugal>

<http://www.apcancrocetano.pt/>

<https://www.dgs.pt/>

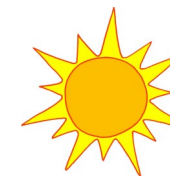
Elaborado por Francisca Santos e Inês Melo Martins - maio 2019
Revisão e aprovação pelo Conselho Técnico - maio 2019
Próxima revisão do Conselho Técnico - maio 2022



PREVENÇÃO DO CANCRO DA PELE

O cancro da pele é o cancro mais comum do mundo!

Apesar de existirem vários fatores de risco, o cancro da pele é geralmente causado pela radiação ultravioleta (UV) emitida pelo sol. A exposição excessiva a esta radiação é a causa mais comum de todas as formas de cancro da pele.



O cancro da pele surge mais frequentemente em lugares expostos ao sol: cara, pescoço, costas e membros. Qualquer pessoa pode desenvolver cancro da pele, em qualquer idade. É mais comum em pessoas acima dos 50 anos ou em pessoas que tiveram exposição prolongada ao sol.

COMO PROTEGER A MINHA PELE?

- ✦ Evite a exposição direta ao sol entre as 12h - 16h;
- ✦ A exposição direta ao sol é desaconselhada no primeiro ano de vida. Deve impedir que crianças pequenas estejam diretamente expostas ao sol entre as 10:30h - 17:30h;
- ✦ Proteja a sua pele e olhos (use chapéu, óculos de sol e roupa escura);
- ✦ Aplique protetor solar, com índice de proteção solar superior a 30, repetindo a aplicação de 2 em 2 horas ou após cada banho;
- ✦ Habitue gradualmente a sua pele ao sol e evite as queimaduras solares;
- ✦ Não adormeça ao sol, movimente-se e vá-se molhando de vez em quando;
- ✦ Cuidado com dias nublados e ventosos, pois os raios ultravioletas atravessam facilmente as nuvens;
- ✦ O sol não queima só no Verão, pelo que se deve proteger todo o ano;
- ✦ Evite solários;
- ✦ Antes da exposição ao sol, evite excessos de higiene, depilação ou *peelings*;
- ✦ Coma fruta fresca e legumes: são ricos em sais minerais, carotenos e vitaminas e ajudam a pele a defender-se da agressão da radiação solar.



COMO PROCURAR?

Habitue-se a examinar a sua pele, uma vez por mês.

Num espaço bem iluminado, com a ajuda de um espelho, examine o seu corpo todo atrás e à frente.

Examine o rosto (incluindo nariz, lábio, boca e orelhas), o couro cabeludo, as mãos, as axilas, o pescoço, o peito, a barriga, as costas, as nádegas, as coxas, as pernas e os pés.



O QUE PROCURAR?

Esteja atento à presença de sinais ou manchas, que:

- ✓ Mudem de tamanho, cor e/ou forma;
- ✓ Tenham um aspeto diferente do resto da pele;
- ✓ Sejam assimétricos;
- ✓ Tenham bordos irregulares;
- ✓ Sejam maiores do que 6 mm;
- ✓ Sejam ásperas ou descamativas;
- ✓ Apresentem várias cores;
- ✓ Provoquem comichão;
- ✓ Sangrem ou libertem líquido;
- ✓ Tenham cor branca-nacarada ou perolada;
- ✓ Pareçam uma ferida, mas não cicatrizem.

Regra ABCDE:

