

O sol é importante para a saúde, mas é preciso ter cuidado com o excesso. Quando seus raios ultravioleta (tipo B) atingem as camadas mais profundas da pele, podem alterar suas células e provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e até câncer de pele.

Alguns cuidados especiais são necessários, principalmente para aqueles que trabalham ao ar livre.

LEMBRE-SE:
O CÂNCER DE PELE TEM CURA QUANDO DIAGNOSTICADO E TRATADO PRECOCEMENTE.
AO PERCEBER QUALQUER ALTERAÇÃO NA PELE, CONSULTE O MÉDICO.



*Prevenção do
Câncer de Pele*

www.inca.gov.br

Instituto Nacional de Câncer Ministério da Saúde



PROTEJA-SE!
do Câncer de Pele



1. Conheça os principais fatores de risco para desenvolver o câncer de pele:

- História familiar de câncer de pele;
- Pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou loiros;
- Pessoas que trabalham frequentemente expostas ao sol sem proteção adequada;
- Exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência.



2. Saiba como se proteger:

No trabalho ao ar livre

- Não deixe de usar:
chapéus de abas largas;
camisas de manga longa;
calça comprida.
- Se puder, use óculos escuros e protetor solar;
- Procure lugares com sombra, sempre que possível;
- Evite trabalhar nas horas mais quentes do dia.



No lazer

- Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h;
- Use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca e filtro solar com fator mínimo de proteção 15.



Usar o filtro solar apenas uma vez durante todo o dia não protege por longos períodos. É necessário reaplicá-lo a cada duas horas, durante a exposição solar. Mesmo filtros solares "à prova d'água" devem ser reaplicados.



3. Faça o auto-exame da pele e identifique os sinais de alerta

O que procurar:

- Manchas que coçam, ardem, escamam ou sangram;
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas;
- Mudança na textura da pele ou dor.



Como fazer:

- Em frente a um espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas e dos lados direito e esquerdo;
- Dobre os cotovelos e observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas;
- Examine as partes da frente, detrás e dos lados das pernas, além da região genital;
- Sentado, examine atentamente a planta e o peito dos pés, assim como os espaços entre os dedos;
- Com o auxílio de um espelho de mão e de uma escova ou secador, examine o couro cabeludo, pescoço e orelhas;
- Também com o auxílio do espelho de mão, examine as costas e as nádegas.