

Converse com seu médico sobre qualquer alteração que perceber na pele.

A saúde é um direito de todos e dever do Estado. Em caso de dificuldade para marcação de consultas e exames em seu município, procure a Secretaria Municipal de Saúde ou o Conselho Municipal de Saúde para orientações e providências.

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS.
www.saude.gov.br

www.inca.gov.br

INCA

SUS 

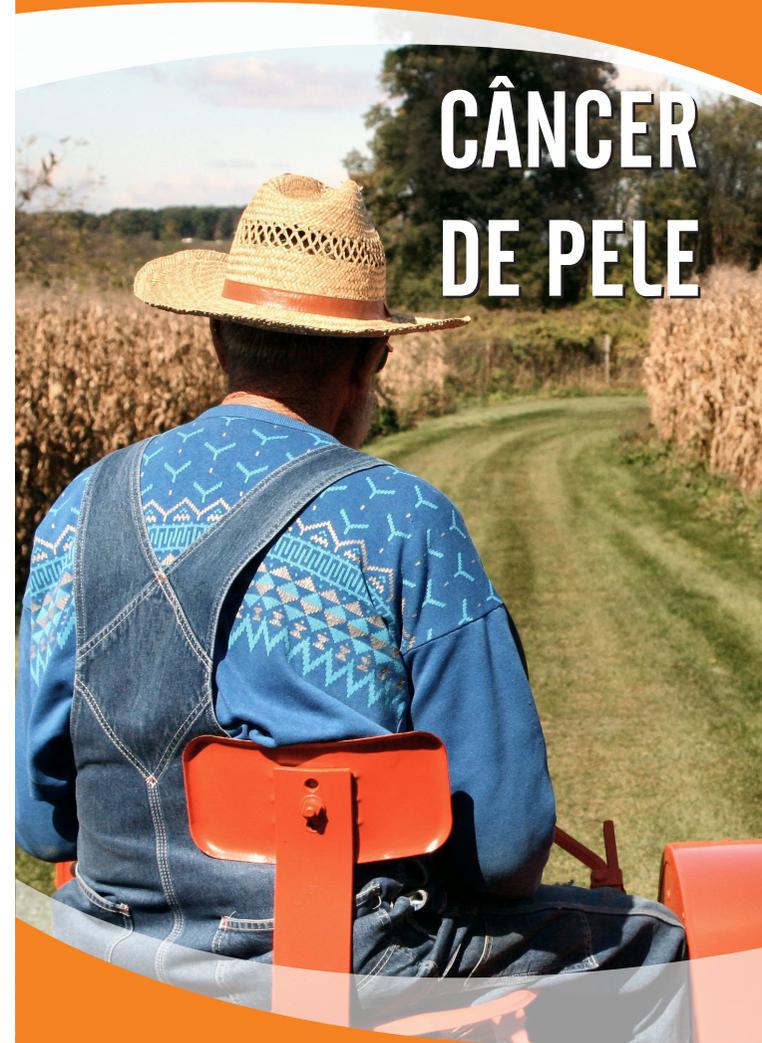
Ministério da
Saúde e

G O V E R N O F E D E R A L
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

**Câncer: a INFORMAÇÃO
pode SALVAR VIDAS**

Divisão de Comunicação Social - INCA / 2012

NÃO JOGUE ESTE IMPRESSO EM VIA PÚBLICA.



INCA

O que é o câncer de pele?

É uma doença que ocorre por conta do desenvolvimento anormal das células da pele. Elas se multiplicam repetidamente até formar um tumor maligno. O câncer de pele é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início.

Quais são 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.

O sol é importante para a saúde, mas é preciso ter cuidado com o excesso. Quando seus raios ultravioleta (tipos A e B) atingem a pele, podem alterar suas células e provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e câncer de pele. Alguns cuidados especiais são necessários, principalmente para aqueles que trabalham ao ar livre.



O que deve ser feito no lazer para prevenir o câncer de pele?

- 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.

E no trabalho ao ar livre?

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



Que sinais de alerta devem ser procurados?

- Manchas que coçam, ardem, descamam 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 deve ser feito o autoexame da pele?

- 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, de trás 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.

Ao perceber qualquer alteração na pele, consulte um médico.

