

Reduzir o risco: O que fazer?



PARA REDUZIR O RISCO DE CANCRO DA PELE DEVE PROTEGER-SE DA RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA (UV)

O sol é um aliado da sua saúde. Mas é importante que saiba usufruí-lo com moderação. A exposição aos raios solares UVA e UVB provoca o envelhecimento prematuro da pele, perda da elasticidade, rugas, sinais e manchas inestéticas. A longo prazo a exposição solar excessiva aumenta o risco de Cancro da Pele.

FAÇA SEMPRE UMA EXPOSIÇÃO SOLAR SEGURA

- ✓ Abrigue-se ou procure a sombra sempre que possível. Evite o sol nas horas de maior calor.
- ✓ Use um chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV.
- ✓ Use vestuário para cobrir a pele. Opte por cores escuras e tecidos com proteção contra UV, sobretudo quando estiver na água.
- ✓ Procure fazer o seu treino ou exercício no início ou no final do dia, quando o sol é menos intenso.
- ✓ Não use solários – aí os raios UV podem ser extremamente agressivos.
- ✓ Use protetor solar com um fator de proteção elevado UVA e UVB.



CANCRO DA PELE

Principais pontos a reter

- ✓ PREVENÇÃO
- ✓ DETEÇÃO PRECOZE

Fique atento à sua pele. Adote medidas simples para prevenir o envelhecimento precoce da pele e reduzir o risco de Cancro da Pele.

Saiba mais em:
www.euromelanoma.eu
www.apcancrocuteaneo.pt



EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

MERCK

Eucerin

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO

SP DV SOCIEDADE PORTUGUESA DE DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Sol e pele: Porque deve estar protegido?

Os cancros da pele continuam a ser o tipo de cancro mais comum em todo o mundo.

Há vários fatores que influenciam o risco de Cancro da Pele mas a **exposição solar excessiva** continua a ser a principal causa de um elevado número de novos casos. Por isso é muito importante adotar medidas de proteção para reduzir o risco.

Veja primeiro as circunstâncias que podem aumentar o risco de Cancro da Pele:



CUIDADO

PROTEJA-SE



Se trabalha exposto ao sol

As atividades profissionais no exterior requerem cuidados redobrados em relação à exposição solar, durante todo o ano.

Se pratica desportos ao ar livre

As atividades frequentes de desporto ou lazer ao ar livre aumentam a exposição aos raios UV e, portanto, também o risco de cancro da pele.

Se passa muito tempo ao sol

A exposição exagerada ao sol é prejudicial. Cerca de 86% dos melanomas são causados pela radiação UV.



ATENÇÃO

DEVE EVITAR



O bronzamento forçado

Nove em cada dez cancros da pele são causados pela agressão dos raios UV do sol ou dos solários.

Solários

Uma sessão de solário antes dos 35 anos pode aumentar o risco de cancro da pele em quase 60%.

Queimaduras solares

O risco de cancro da pele triplica para quem já sofreu uma queimadura solar grave (que produziu bolhas ou foi dolorosa por dois ou mais dias).

Quem está em risco de Cancro da Pele?

Os Cancros da Pele podem afetar qualquer pessoa, em qualquer idade. São mais comuns em pessoas com mais de 50 anos ou pessoas que tiveram uma exposição prolongada ao sol. Muitas vezes são a consequência de comportamentos negligentes na juventude...

Por isso, o estilo de vida e os antecedentes pessoais em relação à exposição solar são determinantes para o risco de vir a desenvolver um Cancro da Pele.

Está em risco particularmente elevado quem:

- Sofreu queimaduras solares na infância
- Passou (ou passa) muito tempo a fazer banhos de sol, por exemplo, nas férias
- Frequentou (ou frequenta) solários
- Teve (ou tem) uma atividade profissional que o obrigou a uma exposição prolongada ao sol
- Teve (ou tem) qualquer ocupação ao ar livre, de trabalho, lazer ou desporto, que o obrigou a uma exposição prolongada ao sol
- Tem pele clara ou é propenso a queimaduras solares
- Tem muitos "sinais" (mais de 50) no corpo
- Tem antecedentes familiares de Cancro da Pele
- Foi submetido a um transplante de órgão

Esteja ou não num grupo de alto risco, siga as regras básicas:

- 1 Evite as queimaduras solares e a **exposição solar excessiva**.
- 2 Conheça os **sinais de alarme** que se podem manifestar na sua pele.
- 3 Faça o **autoexame** da pele regularmente

Cancro da Pele: os sinais de alarme

O diagnóstico precoce é essencial para o tratamento dos Cancros da Pele. Quando detetados precocemente, 90% dos casos são curáveis. O **AUTOEXAME** da pele é uma das medidas mais simples e eficaz que pode ajudar a uma deteção atempada.

Procure os "sinais de alarme"

Examine a sua pele regularmente. Procure especialmente os sinais, verrugas ou sardas que:

- Têm aspeto diferente dos restantes (conhecidos como o sinal "patinho feio");
- Sofreram alguma alteração de tamanho, cor e/ou forma;
- São assimétricos ou têm bordos irregulares;
- São ásperos ou escamosos (às vezes é possível sentirem-se as lesões antes que elas sejam visíveis);
- Têm várias cores;
- Dão vontade de coçar;
- Sangram ou libertam líquido;
- Têm aspeto rosado;
- Parecem uma ferida, mas não cicatrizam.

Se encontrar dois ou mais destes sinais de alerta, não perca tempo. Consulte o seu médico imediatamente, e se houver dúvidas consulte o seu dermatologista.



**OS CANCROS DA PELE
SÃO TRATÁVEIS SE FOREM
DIAGNOSTICADOS NUMA FASE
PRECOZE.**

Autoexame da pele: como fazer?

Examine a sua pele regularmente, pelo menos de 2 em 2 meses, para verificar se apresenta qualquer alteração ou mancha de aparência suspeita.

O AUTOEXAME da pele deverá incidir sobre todo o seu corpo, parte anterior e parte posterior, com particular cuidado nas áreas expostas ao sol. Coloque-se em frente a um espelho de corpo inteiro, com um espelho de mão para ajudar a verificar as áreas mais difíceis de visualizar.

- 1 Examine o seu rosto, incluindo o nariz, lábios, boca e orelhas (à frente e atrás).



- 2 Examine o seu couro cabeludo, usando um pente para separar o cabelo em madeixas. Se tem pouco cabelo, deve examinar todo o couro cabeludo muito cuidadosamente.



- 3 Examine as suas mãos de ambos os lados e entre os dedos.



- 4 Dê atenção agora ao pescoço, peito e tronco. As mulheres não devem deixar de examinar bem o espaço entre os seios e por debaixo dos mesmos.



- 5 Dobre o cotovelo para examinar o braço e as axilas.



- 6 Use o espelho de mão para examinar a parte posterior do pescoço, os ombros e as costas.



- 7 Examine as nádegas, os genitais e a parte de trás das pernas. Por fim, examine a planta dos pés e o espaço entre os dedos.



Principais tipos de lesão cutânea

MELANOMA



É o tipo menos frequente de cancro da pele mas o mais perigoso. Pode afetar pessoas de qualquer idade. Apresenta-se como um "sinal" muito escuro, que desenvolve bordos irregulares ou cores diferentes ao longo do tempo; ou como uma saliência de crescimento rápido, rosa ou avermelhada. Pode surgir de um "nevo" atípico que se modificou ou como uma lesão "de novo" sobretudo em pele com antecedentes de queimaduras solares. Pode difundir-se rapidamente sob a forma de metástases, pelo que é necessário o tratamento cirúrgico imediato.

CARCINOMA BASOCELULAR



Este é o tipo mais frequente de cancro da pele, mas também o menos perigoso. Apresenta-se tipicamente como um nódulo elevado, da cor da pele, com bordos brilhantes e aspeto perolado, uma mancha ou ferida que não cicatriza ou uma protuberância ligeiramente dura e rugosa que cresce lentamente ao longo do tempo. Se deixado sem tratamento, pode ulcerar e invadir os tecidos mais profundos.

CARCINOMA ESPINOCELULAR



É o segundo tipo de cancro da pele mais frequente. Ocorre em áreas de pele que tenham tido uma acentuada exposição ao sol, tais como a face, couro cabeludo e dorso das mãos. Apresenta-se

como um nódulo duro que pode crescer rapidamente e tornar-se ulcerado e exsudativo. Pode difundir-se rapidamente para os gânglios e internamente (metástases), sobretudo em lesões mais avançadas localizadas nos lábios, orelhas, mãos e pés, ou em indivíduos imunodeprimidos. O tratamento cirúrgico atempado para remover as lesões é essencial.

QUERATOSE ACTÍNICA



Ocorre mais frequentemente em pessoas de meia-idade e idosos, em áreas mais expostas ao sol, como a face, pescoço, orelhas, dorso das mãos e couro cabeludo. Apresenta-se como manchas vermelho-acastanhadas escamosas e rugosas. Estas lesões são pré-cancerosas; em 10-15% dos casos, podem evoluir para carcinoma espinocelular.

Por isso devem ser tratadas a fim de prevenir a sua progressão.

Melanoma: o mais perigoso!

APRENDA A IDENTIFICAR ATRAVÉS DO MÉTODO ABCDE

Uma vez que o melanoma é particularmente grave, deve estar familiarizado com os sinais a procurar. O ABCDE do melanoma pode ajudá-lo a detetar o melanoma mais cedo:

A	A mancha é <u>A</u>ssimétrica?	NÃO: Benigno	SIM: Maligno
B	Tem <u>B</u>ordos irregulares?	NÃO: Benigno	SIM: Maligno
C	Apresenta <u>C</u>ores várias?	NÃO: Benigno	SIM: Maligno
D	Tem mais de 5 mm de <u>D</u>iâmetro?	NÃO: Benigno	SIM: Maligno
E	Tem ocorrido uma <u>E</u>volução ou alteração no seu crescimento?	Antes	Depois

Não se esqueça: Fique atento aos sinais na pele que pareçam diferentes dos demais (o sinal "Patinho Feio"). Os cânceros da pele podem ser tratados. O autoexame e o diagnóstico precoce aumentam a possibilidade de uma recuperação completa.