

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.

## CÂNCER DE PELE



[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

Câncer: INFORMAÇÃO  
pode SALVAR VIDAS

Diagramação: Comunicação Social - INCA / 2010

Design Gráfico: g-des



nº 439

## O que é o câncer de pele?

É uma doença que ocorre por conta do desenvolvimento anormal das células da pele. Elas multiplicam-se repetidamente até formarem 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 ultravioletas (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.

## 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?

- Não deixe de usar: chapéus de abas largas, camisas de manga longa e 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.

## Que sinais de alerta devem ser procurados?

- 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 deve ser feito o auto-exame 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.