



CHBM

Centro Hospitalar

Barreiro Montijo EPE

“Proteção Solar

e

Cancro de Pele”

De 18 a 22 de Junho de 2012

**Organização: Unidade Funcional de Consultas Externas do
CHBM, E.P.E. – Unidade do Barreiro**

Incidência do Cancro de Pele em Portugal

O cancro de pele atinge todos os anos 10 000 portugueses, 1000 dos quais com melanoma, uma das formas mais graves da doença, que irá provocar a morte de 150 destes doentes no espaço de cinco anos.



A educação no que diz respeito à proteção solar, deve começar logo após o nascimento, pois quanto mais cedo forem cumpridas as normas e conselhos, menos efeitos poderemos ter no futuro, sabendo-se que cerca de 80% da exposição solar ocorre nas primeiras 2 décadas de vida, e que uma proteção cuidadosa durante a infância pode reduzir o risco de cancro cutâneo em cerca de 78% dos casos.

Horário de exposição solar

RELÓGIO SOLAR SOMBRA AUMENTADA HORA APROPRIADA



-  HORAS PERIGOSAS
(Das 12h00 às 16h00)
-  PERIGO INTERMÉDIO
(Das 11h00 às 12h00 e das 16h00 às 17h00)
-  HORAS APROPRIADAS
(Antes das 11h00 ou depois das 17h00)

Atividades ao ar livre

livre

Sempre que desenvolva atividades ao ar livre deve adotar as medidas preventivas adequadas:

- Aplicar abundante e frequentemente o protetor solar,
 - Aproveitar as sombras,
 - Usar equipamento de proteção (roupa, óculos, chapéu),
 - Hidratar bem a pele,
 - Escolher os melhores horários,
 - Fazer o autoexame da pele,
- no sentido de monitorizar e/ou descobrir sinais cutâneos que mereçam a atenção do especialista.



Sinais de alerta

Os dermatologistas informam sobre os principais sinais de alerta para um possível cancro da pele:

- Uma lesão de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rosada ou multicolorida;
- Uma ferida que não cicatriza, com crostas ou sangramento;
- Uma “pinta” preta ou castanha que muda de cor, textura, torna-se irregular nos bordos e cresce de tamanho.





CHBM

Centro Hospitalar

Barreiro Montijo EPE

Sinais de Alerta

Assimetria

assimétrico



maligno

assimétrico



maligno

simétrico



benigno

Bordos

borda irregular



maligno

borda irregular



maligno

borda regular



benigno

Cor

dois ou mais tons



maligno

dois ou mais tons



maligno

tom único



benigno

Dimensão

superior a 6mm



maligno

superior a 6mm



maligno

inferior a 6mm



benigno

Conselhos

- **O Sol não existe só na praia, deve colocar protetor solar todos os dias pela manhã...**



- **Se o seu familiar ou vizinho tem um sinal que pode ser maligno, não é por ter apanhado sol recentemente, mas sim pela exposição solar ao longo da vida...**

PROTEJA-SE A SI E ÀS SUAS CRIANÇAS!!!

Fatores de Risco

Quais são os fatores de risco?

- **Pele clara e sardenta;**
- **Cabelo ruivo ou loiro;**
- **Olhos azuis ou esverdeados;**
- **Queimadura solar fácil, bronzamento difícil;**
- **Antecedentes de queimadura solar;**
- **Exposição irregular e intermitente ao sol;**
- **Muitos sinais espalhados pelo corpo;**
- **Antecedentes de melanoma em familiares.**



Onde examinar?

1. Examine o **rosto**, sem esquecer as orelhas



2. Examine o seu **couro cabeludo**, utilizando um pente

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



4. Examine o **cotovelo**, os braços e axilas

Onde examinar?

4. Observe o **pescoço** bem como a **região torácica**



5. Examine a prega cutânea abaixo das **mamas**

6. Inspeccione a **nuca** e as **costas** com a ajuda de um espelho



7. Tenha em atenção a parte de trás das **pernas e nádegas**

8. Não se esqueça dos espaços entre os **dedos dos pés** e planta



Ao Sol ...

Os 10 Mandamentos

1. A melhor **proteção** é o vestuário e a sombra.
2. Os bebés e as crianças pequenas não devem estar expostas diretamente ao sol.
3. As **queimaduras** solares são perigosas, sobretudo nas crianças.
4. No verão, evite a exposição direta ao sol entre as 11 e as 17 horas.
5. A exposição da pele ao sol deve ser gradual e progressiva.
6. A areia, a neve e a água podem refletir mais de metade dos raios solares na sua pele.
7. O seu **protetor** solar, deve ser renovado de 2 em 2 horas e após cada banho, qualquer que seja o seu índice de **proteção**.
8. Utilize o **protetor** solar de acordo com o grau de pigmentação da sua pele.
9. O uso de **protetor** solar, não deve ser pretexto para aumentar o tempo de exposição ao sol.
10. Deverá utilizar um índice de **proteção** solar mínimo de 30.

... Desfrute do SOL com Proteção!...