

CONSELHOS ÚTEIS

- Escolher um protetor solar adequado ao seu tipo de pele.
 - Evitar a exposição ao sol entre as **11 e as 16 horas**.
 - No 1º dia de praia, permaneça pouco tempo ao sol, aumentando gradualmente nos dias seguintes.
 - Aplicar sempre protetor solar adaptado ao seu tipo de pele, de 2 em 2 horas.
 - Limpar-se com a toalha após o banho e aplicar o creme protetor de seguida.
 - Beber muitos líquidos não alcoólicos.
 - Não dispensar um guarda-sol, chapéu e uns bons óculos de sol.
-
- Nunca apanhar **ESCALDÕES**.

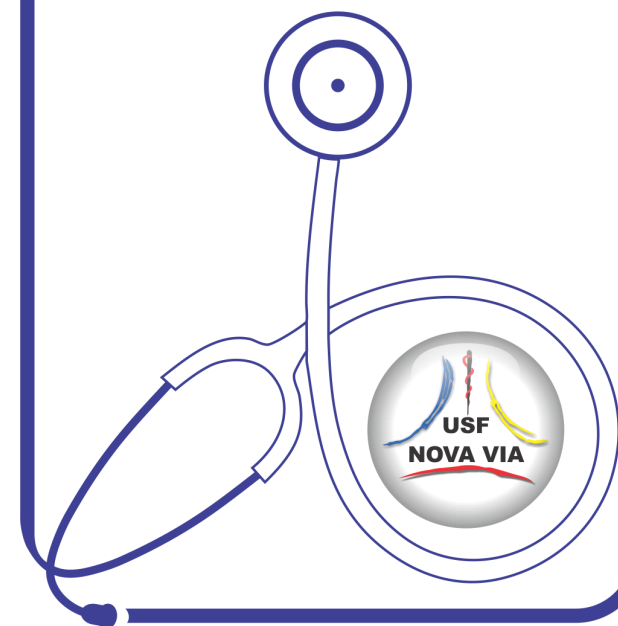


Autores: Dra. Ana Margarida Carvalho, Dr. José Luís Fernandes, Dra. Diana Martins
Data de elaboração: Março de 2008
Data da última revisão: Setembro de 2013
Data da próxima revisão: Setembro 2016
Data de aprovação em Conselho Geral: Novembro de 2013

Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325, Valadares
Tel. 22 713 74 17/ 22 713 02 06



Como Prevenir o Cancro da Pele



Introdução

O CANCRO DA PELE é mais frequente na raça branca. De acordo com a Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC), o número de novos casos em Portugal aumentou 400% nos últimos 40 anos, com uma mortalidade de 10 a 20% ao fim de 5 anos. No entanto, o CANCRO DE PELE tem elevadas taxas de cura quando diagnosticado e tratado nas fases iniciais.



Melanoma Maligno

Fatores de Risco

- Pele clara e sardenta
- Cabelo ruivo ou loiro
- Olhos azuis ou esverdeados
- Queimadura solar fácil
- Bronzeamento difícil
- Antecedentes de queimadura solar
- Exposição irregular e intermitente ao sol
- Muitos sinais (nevus) espalhados pelo corpo
- Antecedentes familiares de Melanoma



A Pele e os Fototipos

Existem 6 tipos de pele. Cada fototipo exige níveis de proteção distintos e suporta tempos diferentes de exposição solar. As indicações que se seguem referem-se aos adultos.

Fototipo 1

Cabelos louros ou ruivos, olhos azuis ou esverdeados, pele clara e extremamente sensível.

Apanha facilmente escaldões e não se bronzeia.

Fototipo 2

Cabelos louros, olhos azuis, pele clara.

Fica facilmente vermelha ao sol e bronzeia-se muito pouco.

Fototipo 3

Cabelos castanhos, pele clara, olhos claros ou escuros.

Apanha por vezes escaldões e bronzeia-se bem.

Fototipo 4

Cabelos castanhos ou pretos, pele morena e olhos escuros.

Raramente sofre queimaduras, bronzeia-se facilmente.

Fototipo 5

Cabelos pretos, pele escura, olhos castanhos escuros.

Sem risco de queimadura.

Fototipo 6

Cabelos negros, pele e olhos negros.

Sem risco de queimadura.

Sinais de Alarme

- Aparecimento recente de sinal de cor negra
- Modificação de um sinal já existente:
 - Alteração do tamanho (crescimento recente)
 - Alteração da forma (contorno irregular)
 - Alteração da cor (variada: negra, castanha, rosada)
 - Aparecimento de prurido (comichão), inflamação, ulceração (ferida) e hemorragia

