Como e onde procurar ?

Habitue se a examinar a sua pele **uma vez por mês.** Nem todos os sinais ou manchas suspeitas aparecem em áreas expostas ao sol ou visíveis.

Por isso, examine o seu corpo todo, atrás e à frente, de preferência utilizando um espelho de corpo inteiro.

1.

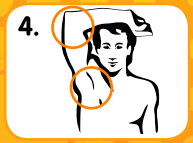
Examine o seu rosto, incluindo o nariz, lábios, boca, orelhas e área atrás das orelhas.

2.

Examine o seu couro cabeludo, utilizando um pente para dividir o cabelo em madeixas.
Homens: em caso de calvície, examine todo o seu couro cabeludo minuciosamente.

3.

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

4. 

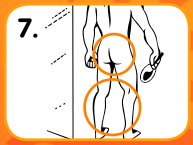
Dobre o cotovelo para examinar a parte superior do braço e as axilas.

5.

Depois, centre–se no pescoço, no peito e na parte superior do corpo.
Mulheres: examine a zona entre e por baixo dos seios.

6.

Utilize um espelho pequeno para examinar a nuca e as costas.

7. 

Examine as suas nádegas e a parte de trás das pernas. Termine com os pés, examinando as zonas entre os dedos e as plantas dos pés.

Como prevenir o cancro da pele ?

Para minimizar o risco de desenvolvimento de cancro da pele, aproveite o sol com sensatez.

Conselhos:

- **No que diz respeito às crianças, maximize as medidas de proteção** [utilização regular de um protetor solar com um fator de proteção elevado (30 a 50), t–shirt e chapéu].
- **Procure a sombra e não se exponha ao sol nas horas de maior calor** (entre as 11h e as 17h).
- **Proteja a sua pele e os seus olhos** (chapéu, t–shirt, óculos de sol).
- **Habitue gradualmente a sua pele ao sol. Evite as queimaduras solares!**
- **Aplique protetor solar com um fator de proteção elevado (≥30) a cada 2 horas.**
- **Evite os solários.**
- **Se, após a exposição solar, a sua pele ficar vermelha, significa que ficou efetivamente com uma queimadura solar.**
- **Quando há presença de bolhas ou dor durante pelo menos dois dias, a queimadura solar é considerada grave.**

Os sinais e as manchas cutâneas preocupam-no?

PATROCINIO CIENTÍFICO:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CANCRO CUTÂNEO
www.apcancrocutaneo.pt

SPDV SOCIEDADE PORTUGUESA DE DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt
Ministério da Saúde

EURO MELANOMA

Todos temos sinais e manchas cutâneas. São uma parte absolutamente normal do crescimento e envelhecimento.

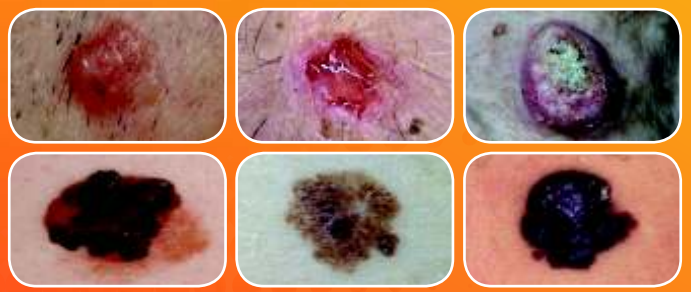
Contudo, de vez em quando, podem ser um aviso de algo mais grave.

Por isso, certifique-se de que examina a sua pele regularmente para detetar sinais e manchas suspeitas. Em caso de dúvida, consulte o seu dermatologista.

O que procurar ?

Examine a sua própria pele e a dos seus familiares **uma vez por mês.** Esteja atento à presença de sinais ou manchas que:

- ☐ **mudem de tamanho, cor e/ou forma**
- ☐ **pareçam diferentes dos outros**
- ☐ **sejam assimétricos**
- ☐ **sejam ásperos ou descamativos**
- ☐ **tenham várias cores**
- ☐ **tenham mais de 6 mm**
- ☐ **provoquem comichão**
- ☐ **sangrem ou deitem líquido**
- ☐ **tenham um aspeto perolado**
- ☐ **pareçam uma ferida, mas não cicatrizem**



Quem está em risco?

O cancro da pele é mais comum em **pessoas com mais de 50 anos** ou **em pessoas com exposição solar intensa ou prolongada.**

Pessoas mais vulneráveis:

- **pessoas com pele clara ou propensa a queimaduras solares**
- **pessoas que sofreram queimaduras solares durante a infância**
- **pessoas que passam muito tempo ao sol** (por exemplo, por trabalho ou lazer)
- **pessoas expostas a um sol intenso durante curtos períodos de tempo** (por exemplo, nas férias)
- **pessoas que utilizam solários**
- **pessoas com mais de 50 sinais no corpo**
- **pessoas com antecedentes familiares de cancro da pele**
- **pessoas com mais de 50 anos de idade**
- **pessoas que se submeteram a um transplante de órgão**

Nota: Mesmo que não pertença ao grupo de pessoas mais vulneráveis, examine regularmente a sua pele pois qualquer pessoa pode desenvolver cancro da pele.

O que fazer a seguir ?

Tem um sinal ou mancha que o preocupa? Não sabe se poderá ser um problema?

É sempre melhor prevenir do que remediar. Mostre–o ao seu dermatologista.

Para mais informações sobre sinais e manchas cutâneas, bem como sobre os diferentes tipos e o que significam, vá a **www.apcancrocutaneo.pt** ou **www.euromelanoma.org/portugal**

E lembre–se:
Se notar algo fora do comum, consulte imediatamente o seu dermatologista.

APOIOS:
BIODERMA · Bristol-Myers Squibb · LEO · Roche · LA ROCHE-POSAY · URIAGE