

Existem 4 grupos principais de lesões que deverá conhecer :

1. Queratose actínica

Estas manchas cutâneas ásperas, descamativas e vermelho acastanhadas surgem mais comumente nos idosos e nas áreas expostas ao sol, como a cara, o pescoço, as orelhas, as costas das mãos e o couro cabeludo (nos homens calvos). Estas lesões aparecem com regularidade muitas vezes apontam para uma exposição solar intensa. São lesões pré-cancerosas, que em 10 a 15% dos casos se podem transformar em carcinomas espinocelulares.



2. Carcinomas basocelulares

São a forma mais comum de cancro da pele, mas felizmente também a menos perigosa. Assumem tipicamente a forma de um nódulo saliente com bordo brilhante e de aspeto perolado; uma ferida que não cicatriza; ou, num estado mais avançado, um nódulo com uma pequena crosta que cresce lentamente ao longo do tempo. Este tipo de cancro da pele não alastra para outras partes do corpo, mas, se não for tratado atempadamente, pode ulcerar e invadir tecidos mais profundos.



3. Carcinomas espinocelulares

Estes constituem a segunda forma mais comum de cancro da pele, surgindo tipicamente em áreas da pele sujeitas a grande exposição solar, como a cara e o couro cabeludo. Assumem a forma de um nódulo com crosta, mas podem crescer mais rapidamente e, nesse caso, podem ulcerar e deitar líquido. Ainda que raramente, podem alastrar, sobretudo nos lábios, orelhas, dedos ou se o doente for imunodeprimido, pelo que o tratamento é essencial.



4. Melanomas

Estes são os tumores menos frequentes, mas são mais perigosos, já que podem alastrar. Podem surgir em grupos etários mais jovens, em comparação com os carcinomas anteriormente descritos. Apresentam-se como lesões pigmentadas que escurecem ou desenvolvem extremidades irregulares ou cores diversas ao longo de semanas ou meses. Em casos raros evidenciam-se como um nódulo cor-de-rosa ou vermelho sem pigmentação de crescimento normalmente mais acelerado. Exigem tratamento imediato.



Como detetar um melanoma através do método ABCDE:

- A.** O sinal ou mancha é **assimétrico** ?
 - B.** Tem um **bordo irregular** ?
 - C.** Apresenta-se com **cores diferentes** ?
 - D.** O **diâmetro** é superior a 6 mm ?
 - E.** Há alguma **evolução no crescimento** ?
- Trata-se de uma nova lesão ou de uma alteração numa lesão já conhecida ?**

Procurar sinais e manchas cutâneas potencialmente perigosos é rápido, fácil e até pode salvar vidas.

Os sinais e manchas cutâneas preocupam-no?



PATROCÍNIO CIENTÍFICO:



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA DE
CANCRO CUTÂNEO



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
DERMATOLOGIA
E VENEREOLOGIA



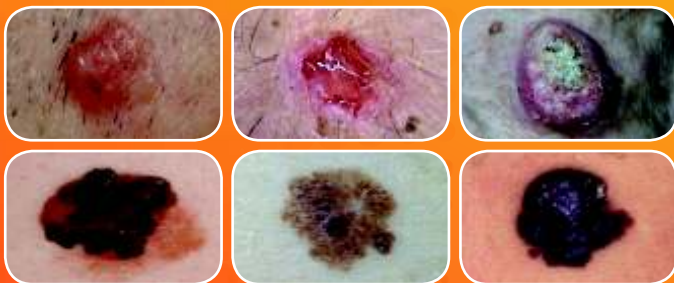
Todos temos sinais e manchas cutâneas. São uma parte absolutamente normal do crescimento e envelhecimento.

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

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**

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.**

Para mais informações sobre os diferentes tipos de sinais ou manchas cutâneas, o que significam e como podem ser tratados, pode também consultar a nossa site: www.apcancrocutaneo.pt ou www.euromelanoma.org/portugal

APOIOS:

BIODERMA

Bristol-Myers Squibb

LA ROCHE-POSAY

LABORATOIRES

LABORATOIRES

LABORATOIRES