



Abertta Saúde  
Promoção da Qualidade de Vida

# Cuidando da saúde da pele

## Câncer de pele

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, o **câncer de pele corresponde a 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil**, sendo que o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 185 mil novos casos. O tipo mais comum, o câncer da pele não melanoma, tem letalidade baixa, porém, seus números são muito altos. A doença é provocada pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele.



O câncer de pele pode se assemelhar a pintas ou lesões. Assim, conhecer bem a pele e saber em quais regiões existem pintas faz toda a diferença na hora de detectar qualquer irregularidade. Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia podem diagnosticar o câncer de pele, mas é importante estar sempre atento aos seguintes **sintomas**:

- Lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- Pinta preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;
- Mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

# Dicas de Saúde da Pele

## 1) Utilize o protetor solar diariamente

A exposição excessiva ao sol pode gerar alguns problemas, dentre eles o câncer de pele. Para se proteger dessas ações nocivas à exposição solar, o uso de protetor solar é fundamental. O uso frequente reduz os efeitos nocivos da radiação ultravioleta, tendo ação preventiva na formação de queimaduras, manchas, possíveis patologias (como o câncer) e envelhecimento da pele. É indicado o uso diário, independentemente da atividade a ser realizada.



## 2) Não se esqueça de cuidar das orelhas, pescoço, nuca, colo e mãos

Além do rosto, ao aplicar o protetor solar, outras regiões do corpo também merecem atenção redobrada! Não se esqueça de hidratar e aplicá-lo nas orelhas, pescoço, nuca, colo e mãos.

## 3) Use óculos de sol

Os óculos de sol são muito mais que um acessório de moda, pois oferecem uma melhor proteção para a região dos olhos e das pálpebras, tendo a capacidade de bloquear a radiação UV em até 99%. É importante utilizar óculos com proteção UVA e UVB, além de redobrar a atenção para lentes de segurança.

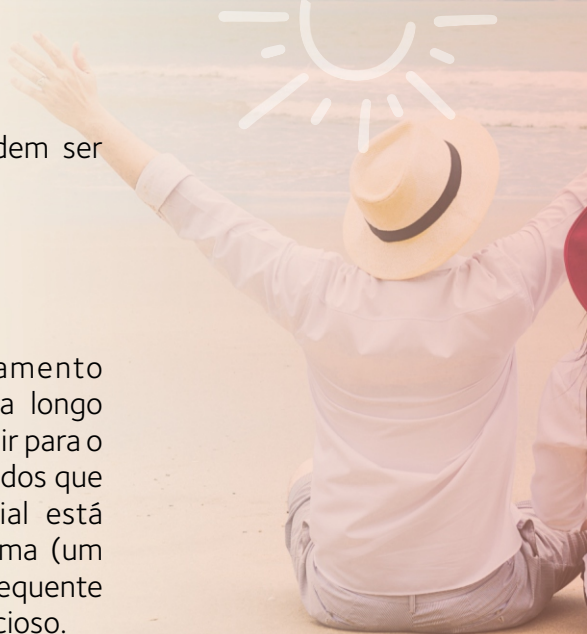


#### 4) Redobre a proteção

Além dos óculos, os chapéus e bonés podem ser aliados importantes nos cuidados com a pele.

#### 5) Evite o bronzeamento artificial

As lâmpadas das câmaras de bronzeamento fornecem raios ultravioletas que podem, a longo prazo, provocar danos à pele e ainda contribuir para o desenvolvimento do câncer de pele. Há estudos que comprovam que o bronzeamento artificial está associado ao aumento do risco de melanoma (um tipo de câncer de pele), geralmente mais frequente em pessoas de pele clara e muitas vezes silencioso.



## 6) Preste atenção em pintas irregulares

Verificar a pele regularmente permite a detecção de pintas novas, irregulares ou outras alterações. Sempre que notar alguma alteração, vá ao seu dermatologista e solicite uma consulta. As pintas saudáveis nascem conosco e continuam surgindo, principalmente até a juventude. Seu visual é bem variado: vai do marrom ao bege, pode ter relevo e pelos. Porém, mais importante do que a estética são as mudanças ao longo do tempo. Uma pinta normalmente não sofre modificações.



## 7) Fuja do sol entre 10h e 16h

A recomendação é sempre optar por tomar sol antes das 10h e após 16h. Mas, por quê? Nestes horários, a radiação ultravioleta A (UVA) e B (UVB), que provoca queimaduras e aumenta o risco do desenvolvimento de câncer de pele, é menor.

## 8) Proteja as crianças e os adolescentes da exposição solar

As principais recomendações são: uso de filtro solar; evitar exposições prolongadas e repetidas ao sol; evitar os horários de maior incidência solar (das 9h às 16h); utilizar protetores mecânicos (sombrinhas, guarda-sóis, bonés, chapéus e roupas que cubram o corpo); e usar óculos de sol com proteção UV. A orientação é de que bebês com menos de seis meses não sejam expostos diretamente ao sol.





# **Abertta Saúde**

Promoção da Qualidade de Vida