

Cancro da pele



A incidência do cancro da pele tem vindo a aumentar. Dados recentes estimam que, na população branca, 1 em cada 5 pessoas pode desenvolver um cancro da pele durante a vida. Cerca de 90% dos cancros da pele têm relação com antecedentes de exposição exagerada ao sol (Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo) ou seja, a pele não se esquece dos escaldões que sofreu pois tem memória. Estima-se que surjam, anualmente, cerca de 10.000 novos casos dos quais 800 são melanomas (o mais agressivo), prevendo-se uma mortalidade de 10 a 20% dos casos após 5 a 10 anos, revela a APCC (Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo).

Que cuidados devo ter para proteger a minha pele de um cancro?

Proteger-se do sol. Esse é o segredo.

O sol esconde riscos que são potenciados quando não tomamos os cuidados necessários de protecção da pele. O acumular de escaldões ao longo da vida pode vir a desenvolver cancro da pele

Apanhar sol em que medida?




O aumento da incidência dos principais tipos de cancro da pele é geralmente atribuída à exposição solar excessiva, que tanto pode ser crónica como brusca e intermitente. A exposição crónica ao longo do ano, como a que se verifica nos trabalhadores rurais, provoca o envelhecimento prematuro da pele e predispõe para o aparecimento das formas menos agressivas de cancro cutâneo: o carcinoma baso-celular e o carcinoma espino-celular.

A exposição brusca e intermitente ao sol, como sucede com as pessoas que vivem em meio urbano e se expõem intensamente ao sol durante as férias, aumenta o risco de aparecimento do melanoma.

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)

Como proteger-me do sol?

Proteja a pele usando os seguintes métodos:

- **Permaneça à sombra** – é a melhor forma de evitar os raios UV quando estiver ao ar livre;
- **Vista roupas que protejam a sua pele** – roupa de manga comprida, calças e chapéu com abas fazem toda a diferença. Pode encontrar roupas e artigos de desporto confeccionados com materiais desenhados para limitar a exposição à radiação UV;
- **Use protector solar** – com factor protector (SPF) de **30** ou mais. Siga as instruções do rótulo do protector solar. Reforce a aplicação do protector se transpirar ou depois de cada banho. Utilize protector em dias de sol, nublados ou cinzentos, uma vez que os raios UV estão sempre presentes. Lembre-se que a luz solar reflecte na água, por isso tenha cuidados adicionais quando estiver na praia. Não utilize o protector para aumentar o tempo que permanece ao sol. Os raios UV conseguem atingir a pele mesmo quando usamos protector solar;
- **Utilize óculos de sol** – com 99% ou 100% de protecção UV. Estes tipos de óculos são os que oferecem maior protecção para os olhos;
- **Não utilize solários nem lâmpadas UV** – este tipo de equipamentos expõem a pele a radiação UV e não são mais seguros que a exposição solar. Adicionalmente, “obter um bronzeado base” no solário não evita as queimaduras solares nem baixa a exposição aos raios UV.

O que é que eu posso fazer para detectar precocemente um cancro de pele?

Observe os sinais que tem no seu corpo com periodicidade e avise o seu médico de qualquer alteração nos mesmos ou na sua pele. Se tiver muitos sinais, deverá consultar um dermatologista regularmente.

Como observar os sinais que tenho no corpo?

Em primeiro lugar, aprenda as diferenças entre sinais normais e suspeitos. Os sinais normais apresentam uma cor uniforme, acastanhada ou preta e são inferiores a 5mm. Mantêm-se com o mesmo tamanho, formato e cor durante muitos anos.

O melanoma (um dos cancros da pele) pode fazer com que os sinais mudem de tamanho, formato ou cor. Comichão, descamação, sangramento, vermelhidão, inchaço e alteração de sensibilidade são também sinais possíveis de melanoma.

A **regra ABCDE** é uma forma fácil de se recordar de como distinguir sinais saudáveis dos de melanoma (cancro da pele).

A – Assimetria – metade do sinal não coincide com a outra metade

B – Bordo irregular – as extremidades do sinal são irregulares, sem padrão

C – Cor – a cor do sinal não é uniforme. Pode haver diferentes tonalidades de castanho ou preto, e por vezes avermelhados, azulados ou brancos.

D – Diâmetro – o sinal é maior do que 5mm – o equivalente à ponta de borracha de um lápis. Contudo, existem melanomas inferiores a 5mm.

E – Evolução.



A quem me devo dirigir?

Em caso de suspeita ou alteração de algum sinal, deve dirigir-se sempre ao seu médico de família. O mesmo fará uma primeira avaliação clínica e consoante o tipo de suspeita, encaminhará o seu caso para as especialidades necessárias.

Fonte: www.apcancrocutaneo.pt/

Elaborado pelos profissionais da Unidade de Saúde Pública do Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Vouga / Centro de Saúde de Albergaria-a-Velha



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA SAÚDE



ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.

