

## PREVENIR é melhor que remediar!

A exposição excessiva ao sol é a causa mais frequente dos câncros de pele (cerca de 90%).

Por ano são diagnosticados 10.000 novos câncros de pele em Portugal.



Use chapéu e fique à sombra.

Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) acima de 30.



Use óculos que protejam contra UVA e UVB.

Evite exposição solar nas horas de maior calor (12h-15h).



Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal – Urb. Conquinha

2560-253 Torres Vedras

<http://arandisusf.wix.com/usfarandis>



261 336 373 (Ala A)

261 336 371 (Ala B)



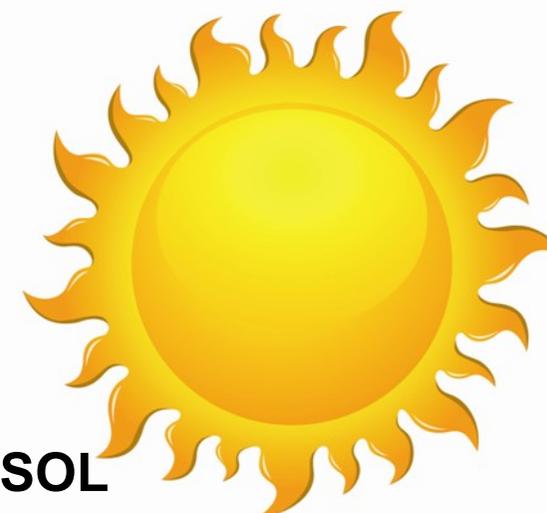
[arandis.usf@gmail.com](mailto:arandis.usf@gmail.com)

Elaborado por

André Domingues Abrantes (IFG)

Atualizado por:

João Lima



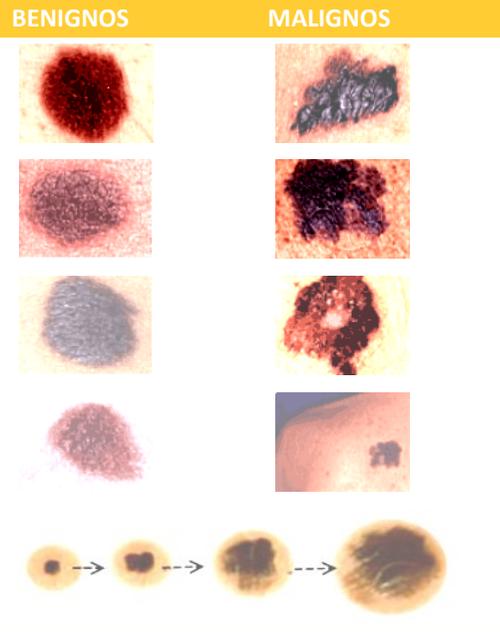
**SOL  
COM MODERAÇÃO...  
Aos 'SINAIS' tome  
ATENÇÃO!**



O ABCDE que pode salvar a sua vida!

**CRITÉRIOS MALIGNIDADE**

- A ASSIMETRIA**  
A forma de uma metade não coincide com a outra metade
- B BORDOS**  
Margens irregulares
- C COR**  
Diversidade na cor
- D DIÂMETRO**  
Maior de 6mm (às vezes podem ser menores)
- E EVOLUÇÃO**  
Mudar de tamanho, forma ou cor



**ALERTA!**



**IMPORTANTE!**

**Como escolher o protector solar?**

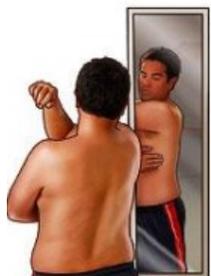
O Fator de Proteção Solar (FPS) ou Sun Factor Protetor (SFP) indicado nos cremes solares varia de 2 a 100 e reflete a capacidade do produto bloquear os raios solares.

Por exemplo, um FPS de 1 significa que em condições ideais demoraria **15 vezes** mais a queimar a pele sob exposição solar em comparação à pele sem protetor solar.

FPS 15 X 15 minutos = 225 minutos
FPS 30 X 15 minutos = 450 minutos
FPS 50 X 15 minutos = 750 minutos
FPS 100 X 15 minutos = 1500 minutos

**Como diagnosticar?**

Auto-observação:



De frente para o espelho examine a cara, incluindo lábios, orelhas e olhos, utilizando uma lanterna para verificar a boca, narinas e ouvidos. Verifique o pescoço, ombros, peito e pernas. As mulheres devem examinar também a parte inferior dos seios.



Utilizando um espelho de mão examine atrás das orelhas, pescoço e costas, couro cabeludo e zonas do corpo mais escondidas. As lesões encontradas devem ser avaliadas tendo em conta o **ABCDE** acima descrito.

**O que deve saber sobre cancro da pele?**

Há 2 tipos de tumores da pele: os benignos e os malignos.

Os **benignos** não põem em risco a vida e podem ser removidos quer por prevenção quer por estética.

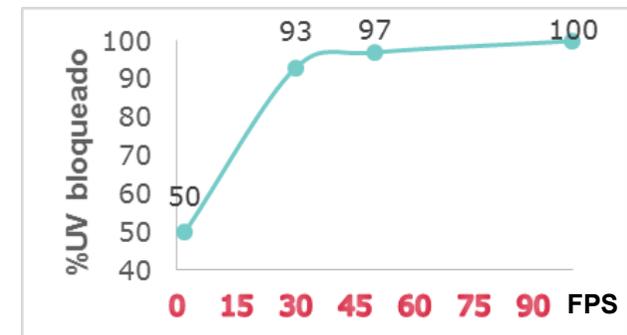
Os **malignos** são graves porque podem metastizar (espalhar), podendo levar à morte se não detectados precocemente.

**Como podem surgir os tumores?**

Se a dose de raios ultravioleta (UV) na pele for elevada podem aparecer células epiteliais que se não forem destruídas dão origem a tumores.

**Atenção:** reaplicar creme cada 2h devido ao suor/água do mar.

Contudo esta proteção não aumenta diretamente com o FPS, ou seja, enquanto que um FPS 2 bloqueia cerca de 50% dos raios UV um FPS 30 bloqueia 93% e um FPS 100 bloqueia 97%.



**Assim para uma proteção eficaz, as recomendações exigem pelo menos um FPS acima de 30!**

O cancro de pele tem elevadas taxas de cura quando é feito um diagnóstico e tratamento precoce. Em caso de suspeita, o seu Médico de Família pode ajudar.