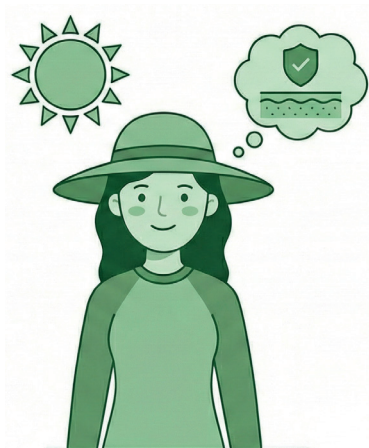


## CÂNCER DE PELE: ENTENDA E PREVINA



O câncer de pele é o tipo de câncer mais comum no mundo. Ele acontece quando as células da pele começam a se multiplicar de forma anormal, geralmente por causa da exposição excessiva ao sol sem proteção. Apesar disso, é um dos cânceres com maior chance de cura, principalmente quando é descoberto no início.

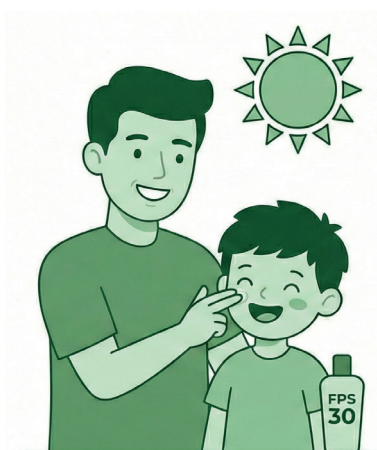
### QUEM TEM MAIS RISCO DE DESENVOLVER O CÂNCER DE PELE?

Alguns fatores aumentam o risco de desenvolver câncer, mas isso não quer dizer que você terá câncer de pele:

- Sol: exposição prolongada ao sol, sem protetor solar (no mínimo fator 30), envelhece a pele e aumenta enormemente o risco de câncer no futuro
- Histórico de queimadura de sol: já ter sofrido queimadura solar ao longo da vida aumenta o risco
- História familiar de câncer de pele: histórico de parentes de

primeiro grau (pais, irmãos e filhos) aumentam o risco de câncer de pele

- Bronzeamento artificial: aumenta significativamente o risco de câncer de pele. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou as câmaras de bronzeamento como cancerígenas para humanos
- Ter pele clara: o risco é bem maior entre pessoas brancas (loiras e ruivas) do que entre as negras ou afrodescendentes, o que não significa que negros não têm câncer de pele, porém é mais raro
- Sexo: homens correm maior risco do que as mulheres por passarem mais tempo ao ar livre



e sem proteção

- Radioterapia
- Psoríase
- Imunossuprimidos: transplantados que tomam drogas para evitar a rejeição correm maior risco de ter câncer de pele, que, nesses casos, crescem mais depressa e podem ser fatais.

### COMO PREVENIR O CÂNCER DE PELE?

- Filtro solar (no mínimo, fator 30)
- Uso de roupas e acessórios adequados (chapéu, boné, óculos, roupas com proteção ultravioleta, guarda-sol e sombrinha)
- Evitar a exposição solar no intervalo entre 10 e 16 horas.
- Redobrar o cuidado com as crianças
- Pessoas de alto risco (pele e olhos claros) também precisam usar filtro solar no dia a dia
- É importante não esquecer do protetor solar em passeios, caminhadas e ao fazer exercícios ou compras ao ar livre
- A recomendação do uso de protetor solar vale também para os dias de mormaço ou nublados

### COMO DETECTAR PRECOCEMENTE O CÂNCER DE PELE?

É importante ter o hábito de observar regularmente a pele à procura de feridas que não cicatrizam em 4 semanas, manchas suspeitas e pintas novas ou que se modificaram. Ao perceber qualquer alteração suspeita na pele, consulte um médico.

Com pequenos hábitos diários, você reduz muito o risco de desenvolver câncer de pele. Proteja-se, oriente sua família e incentive outras pessoas a fazerem o mesmo.

### CUIDAR DA PELE É CUIDAR DA VIDA!

