



# Câncer de Pele:

Conheça os sintomas e saiba como se proteger.

ANS - Nº 34.388-9

    [unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)

**Unimed**   
Belo Horizonte

O câncer de pele é um dos tipos mais comuns no Brasil: a cada ano, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra cerca de 180 mil novos casos no país.

A maioria ocorre devido à intensa exposição aos raios ultravioletas do sol, que podem causar diferentes tipos de câncer de pele.

Os mais conhecidos são os **carcinomas** (que têm maior incidência, mas são menos graves) e os **melanomas**, que são menos frequentes e mais perigosos.

**Para identificar cada um deles, é preciso estar atento aos sinais e sintomas!**



# SINTOMAS

O diagnóstico do câncer deve ser feito por um médico especializado, mas o autoexame pode ajudar na descoberta precoce da doença.

## Conheça os principais sintomas:

- Presença de manchas que apresentam coceira, ardência, descamação ou sangramento.
- Surgimento de lesões, pintas ou sinais que mudam de tamanho, forma, textura ou cor.
- Feridas que não cicatrizam.

Você pode utilizar um espelho para realizar o autoexame com mais facilidade. Não se esqueça de observar também as axilas, planta e peito dos pés, entre os dedos, couro cabeludo e as orelhas.

**Se encontrar algum sinal suspeito, procure seu médico.**

# PREVENÇÃO

Proteger a pele é a principal medida para prevenir esse tipo de câncer. Então, fique de olho nas recomendações e cuide-se!

- Use filtro solar todos os dias (mesmo quando o tempo estiver frio ou nublado). Aplique o produto no rosto, no corpo e nos lábios, sem deixar nenhuma área desprotegida, e reaplique a cada 2 horas se houver muita transpiração ou exposição solar prolongada.
- Evite a exposição solar intensa e permaneça na sombra entre o horário das 10 às 16 horas.
- Ao sair em dias ensolarados, utilize chapéus, óculos escuros e cubra as áreas expostas com roupas apropriadas.
- Mantenha bebês e crianças protegidos do sol.
- Na praia ou na piscina, prefira as barracas feitas de algodão ou lona, que absorvem 50% da radiação ultravioleta.
- Evite as câmaras de bronzeamento artificial, que aumentam os riscos de câncer de pele, além de acelerar o envelhecimento precoce.
- Faça o autoexame e consulte seu dermatologista regularmente.

# FATORES DE RISCO

Algumas pessoas ainda precisam ter cuidados redobrados contra o câncer de pele. São elas:

- Pessoas de pele muito clara, com sardas, olhos e cabelos claros.
- Pessoas que já tiveram câncer de pele ou que tenham casos da doença na família.
- Pessoas a partir dos 50 anos, que têm maior probabilidade para desenvolver câncer de pele.
- Profissionais que trabalham expostos à luz solar e à radiação ultravioleta.
- Pessoas com o sistema de defesa do organismo comprometido.

Lembrando que a doença também pode afetar jovens, principalmente aqueles que possuem histórico familiar positivo.



Agora que o verão está chegando,  
redobre seus cuidados e proteja-se!  
**As pequenas atitudes no dia a dia  
fazem toda a diferença** para uma  
vida alegre e saudável.

