

## Como e onde procurar?

Examine a sua pele, pelo menos de 2 em 2 meses, para verificar se apresenta qualquer alteração ou mancha de aparência suspeita.

O exame deverá incidir sobre todo o seu corpo, parte anterior e parte posterior, com particular cuidado nas áreas expostas ao sol. Coloque-se em frente a um espelho de corpo inteiro com um espelho de mão para ajudar a verificar as áreas mais difíceis de visualizar.

<b>1.</b> Examine o seu rosto, incluindo o nariz, lábios, boca e orelhas (à frente e atrás).	
<b>2.</b> Examine o seu couro cabeludo, usando um pente para separar o cabelo em madeixas. Se tem pouco cabelo, deve examinar todo o couro cabeludo muito cuidadosamente.	
<b>3.</b> Examine as suas mãos de ambos os lados e entre os dedos.	
<b>4.</b> Dê atenção agora ao pescoço, peito e tronco. As mulheres não devem deixar de examinar bem o espaço entre os seios e por debaixo dos mesmos.	
<b>5.</b> Dobre o cotovelo para examinar o braço e as axilas.	
<b>6.</b> Use o espelho de mão para examinar a parte posterior do pescoço, os ombros e as costas.	
<b>7.</b> Examine as nádegas, os genitais e a parte de trás das pernas. Por fim, examine a planta dos pés e o espaço entre os dedos.	

## Quem está em risco de cancro da pele?

Os cancros da pele podem afetar qualquer pessoa, em qualquer idade. São mais comuns em pessoas com mais de 50 anos ou pessoas que tiveram uma exposição prolongada ao sol.

### Está em risco particularmente elevado se:

- Tem pele clara ou é propenso a queimaduras solares
- Sofreu queimaduras solares na infância
- Teve uma grande exposição ao sol (a trabalhar ou em lazer)
- Faz exposições periódicas ao sol (por exemplo, nas férias)
- Recorre a solários
- Tem mais de 50 "sinais" (nevus) no corpo
- Tem uma história familiar de cancro da pele
- Tem mais de 50 anos de idade
- Foi submetido a um transplante de órgão

**Esteja ou não num grupo de alto risco, há coisas simples que pode fazer de imediato para se proteger a si e à sua família dos cancros da pele.**

**Se conhecer os sinais e fizer um auto-exame com intervalos de 1 a 2 meses, pode impedir que uma lesão suspeita evolua e se torne mais grave ou invasiva.**

## O que fazer a seguir?

Os cancros da pele podem ser tratados. O diagnóstico precoce faz com que a possibilidade de uma recuperação completa seja muito elevada.

Se encontrar uma lesão suspeita, é imperioso que consulte um médico, de preferência um dermatologista, o mais rápido possível. Quando o tratamento é tardio, a situação piora, podendo levar, em alguns casos, a desfiguração, outras complicações e até mesmo à morte. Não deixe que o atraso reduza as hipóteses de um tratamento bem sucedido.

### As regras de ouro são:

- Não ignore o problema à espera que ele passe
- Não fique à espera para ver como o problema evolui ou tente resolvê-lo só por si
- Não assuma que "não deve ser nada de grave"
- Não pense que não é um assunto prioritário
- Acima de tudo, não tenha medo de consultar o seu médico de família ou dermatologista

**Os cancros da pele são tratáveis se forem diagnosticados numa fase precoce.** Se tiver qualquer sinal que pareça suspeito, consulte imediatamente o seu médico.

Para mais informações sobre cancros da pele e como os prevenir e detetar, consulte [www.euromelanoma.org/portugal](http://www.euromelanoma.org/portugal) ou [www.apcancrocuteano.pt](http://www.apcancrocuteano.pt)

Para se proteger dos  
**Cancros da Pele**

**lembre-se**

### AO VER O SOL

Proteja a pele e adote medidas de proteção contra os raios UV

### AO VER A LUA CHEIA

Está na altura de fazer o autoexame da pele (pelo menos de 2 em 2 meses)

© Copyright 2020 Euromelanoma. Todos os direitos reservados.

Apoio Internacional



EAU THERMALE  
**Avène**

Apoio Nacional

EAU THERMALE  
**Avène**

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**cantabria labs**  
PORTUGAL

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SANOFI GENZYME

Organização



SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
DERMATOLOGIA  
E VENEREOLOGIA

Suporte Científico



# O céu é o seu guia!

Os câncros da pele continuam a ser o tipo de cancro mais comum em todo o mundo e são, entre os vários tipos de cancro, aqueles cujo crescimento é mais expressivo. A boa notícia é que os câncros da pele podem ser prevenidos com a adoção de medidas de proteção contra os perigos da exposição solar excessiva. Podem ser tratados com sucesso se forem detetados precocemente.

**Por isso, não se esqueça:**



**Ao ver o sol...**  
Proteja a pele e adote medidas de proteção contra os raios UV



**Ao ver a lua cheia**  
Está na altura de fazer o autoexame da pele (pelo menos de 2 em 2 meses)

## Faça sempre uma exposição solar segura

### Evite a exposição desnecessária

Procurar a sombra sempre que possível e evitar o sol de verão no meio do dia.



### Usar vestuário de proteção

Optar por cores escuras, roupa de mangas compridas, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV. Sempre que possível, procurar roupas com proteção/etiquetagem UV-SPF 50+, em especial para as crianças.



### Aplicar protetor solar

Verifique se o protetor que usa tem um fator de proteção elevado tanto contra os raios UVA como UVB. Lembre-se que a maioria dos filtros solares só começam a atuar cerca de meia hora após a sua aplicação e a sua eficácia dura cerca de duas horas. Tenha cuidado com os protetores muito fluidos, "transparentes" ou "em espuma"; podem dar uma falsa sensação de segurança, sobretudo se não forem aplicadas sucessivamente várias camadas na mesma zona de pele.



**As crianças têm um maior risco de problemas de pele a longo prazo relacionados com a exposição ao sol exagerada e não protegida. Brincar ao ar livre é importante, mas nunca se deve deixar que uma criança sofra queimaduras solares.**

# O que procurar

## Procure na sua pele os sinais que:

- Sofreram alguma alteração de tamanho, cor e/ou forma.
- Têm aspeto diferente dos restantes (conhecido como o sinal "patinho feio").
- São assimétricos ou têm bordos irregulares.
- São ásperos ou escamosos (às vezes pode sentir-se as lesões antes que elas sejam visíveis).
- Têm várias cores.
- Dão vontade de coçar.
- Sangram ou libertam líquido.
- Têm aspeto rosado.
- Parecem uma ferida, mas não cicatrizam.

Se encontrar dois ou mais destes sinais de alerta, não perca tempo. Consulte o seu médico imediatamente, e se houver dúvidas consulte o seu dermatologista.

## Principais tipos de lesão cutânea suspeita

### 1. Melanoma



É o tipo menos frequente de cancro da pele mas o mais perigoso. Pode afetar pessoas de qualquer idade. Apresenta-se como um "sinal" muito escuro, que desenvolveu bordos irregulares ou cores diferentes ao longo do tempo; ou como uma saliência de crescimento rápido, rosa ou avermelhada. Pode surgir de um

"nevo" atípico que se modificou ou como uma lesão "de novo" sobretudo em pele com antecedentes de queimaduras solares. Pode difundir-se rapidamente sob a forma de metástases, pelo que é necessário o tratamento cirúrgico imediato.

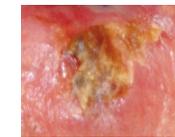
### 2. Carcinoma basocelular



Este é tipo mais frequente de cancro da pele, mas também o menos perigoso. Apresenta-se tipicamente como um nódulo elevado, da cor da pele, com bordos brilhantes e aspeto perolado, uma mancha ou ferida que não cicatriza ou uma protuberância ligeiramente dura e rugosa que cresce lentamente ao longo do tempo. Se deixado sem

tratamento, pode ulcerar e invadir os tecidos mais profundos.

### 3. Carcinoma espinocelular



É o segundo tipo de cancro da pele mais frequente. Ocorre em áreas de pele que tenham tido uma acentuada exposição ao sol, tais como a face, couro cabeludo e dorso das mãos. Apresenta-se como um nódulo duro que pode crescer rapidamente e tornar-se ulcerado e exsudativo. Pode difundir-se rapidamente para os gânglios e internamente (metástases), sobretudo em lesões mais avançadas localizadas nos lábios, orelhas, mãos e pés, ou em indivíduos imunodeprimidos. O tratamento cirúrgico atempado para remover as lesões é essencial.

### 4. Queratose actínica



Ocorre mais frequentemente em pessoas de meia-idade e idosos, em áreas mais expostas ao sol, como a face, pescoço, orelhas, dorso das mãos e couro cabeludo. Apresenta-se como manchas vermelho-acastanhadas escamosas e rugosas. Estas lesões são pré-cancerosas; em 10-15% dos casos, podem evoluir para carcinoma

espinocelular. Por isso devem ser tratadas a fim de prevenir a sua progressão.

# Sinais de Melanoma

## Aprenda a identificar através do método ABCDE

Uma vez que o melanoma é particularmente grave, deve estar familiarizado com os sinais a procurar. O ABCDE do melanoma pode ajudá-lo a detetar o melanoma mais cedo:

<b>A</b>	<b>A mancha é Assimétrica?</b>	Benigno	Maligno
<b>B</b>	<b>Tem Bordos irregulares?</b>	Benigno	Maligno
<b>C</b>	<b>Apresenta várias Cores?</b>	Benigno	Maligno
<b>D</b>	<b>Tem mais de 5 mm de Diâmetro?</b>	Benigno	Maligno
<b>E</b>	<b>Tem ocorrido uma Evolução ou alteração no seu crescimento?</b>	Antes	Depois