

Conheça a sua pele e aprenda a protegê-la

A pele é o maior órgão do corpo humano

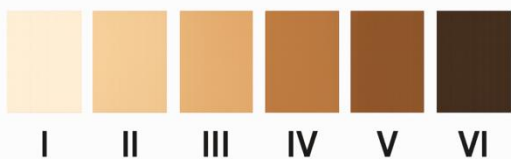


- Protege do calor e do frio, das radiações solares, de lesões e infeções, ajuda a regular a temperatura corporal e é fundamental para a produção de vitamina D



Fototipos de pele

Escala de Fitzpatrick



- Sistema de seis fototipos de pele que classifica a reação da pele à radiação ultravioleta (UV), baseada na cor da pele e na sua capacidade de queimar ou bronzear após a exposição solar
- Os fotótipos I e II são mais suscetíveis de cancro de pele

Cancro da pele



- Há vários tipos de cancro de pele - os mais comuns são os carcinomas basocelular e espinocelular e o melanoma é menos frequente mas mais agressivo
 - I) **Carcinoma basocelular** - Mancha ou papo rosado, que pode ulcerar, sangrar e não cicatriza
 - II) **Carcinoma espinocelular** - Nódulo espesso.
 - III) **Melanoma** - «Sinal» escuro que desenvolve bordos irregulares ou cores diferentes e afeta adultos jovens, ao contrário dos outros tipos de tumor, que são mais comuns nos idosos



I



II



III

Conheça a sua pele e aprenda a protegê-la



Tome atenção aos sinais que...



Têm aspeto diferente dos restantes («patinho feio»)



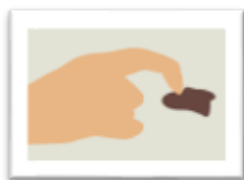
São assimétricos ou têm bordos irregulares



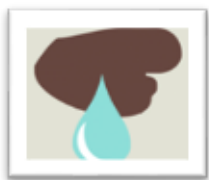
São ásperos ou escamosos



Têm várias cores



Dão comichão



Sangram ou libertam líquido



Têm aspeto rosado

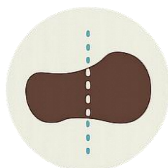


Parecem uma ferida que não cicatriza

Sinais suspeitos – regra ABCDE



Assimetria



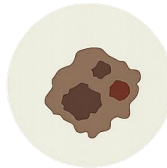
Forma não arredondada, crescem mais de um lado do que do outro

Bordo



Limites irregulares e esfumados

Cor



Diferentes tonalidades

Diâmetro



O tamanho tende a aumentar, alcançando mais de 5 mm

Evolução



Alteração na forma, cor e tamanho em pouco tempo



Lembre-se ...

- Vigie a sua pele com regularidade, nomeadamente se fizer parte dos grupos de risco
- Esteja atento a quaisquer alterações nos sinais cutâneos
- Proteja-se do sol com vestuário adequado e proteção solar
- Queimaduras solares na infância duplicam o risco de cancro de pele na idade adulta
- Os protetores solares não evitam o cancro de pele e podem retardar os sinais de alarme da queimadura solar