O que fazer ?

ISBN 978-2-919909-82-7 82-7

Tem algum sinal que lhe está a preocupar ?
Você tem dúvidas que possa ser grave ?

É sempre melhor prevenir do que remediar …
Consulte o seu dermatologista.

Para mais informações sobre as manchas na pele, visite o site :
www.euromelanoma.org
www.sante.lu

Sobre tudo ?
Se você constatar alguma mudança ou algo de anormal, consulte o seu dermatologista.

EURO MELANOMA

Quem está em risco ?

O cancro da pele é mais comum em **pessoas com mais de 50 anos ou pessoas com exposição prolongada ou intensa ao sol. Contudo o melanoma pode também afectar jovens adultos.**

Os fatores de risco são :

- **Pele muito clara e sujeita a queimaduras**
- **Queimaduras solares repetidas durante a infância**
- **Exposição prolongada ao sol** (p.ex. trabalho, passatempo)
- **Exposição ao sol occasionalmente** (p.ex durante as férias)
- **Tendo frequentado o solário**
- **Tendo mais de 50 sinais**
- **Antecedentes familiares de cancro da pele**
- **Tendo mais de 50 anos**
- **Tendo feito um transplante de órgão**

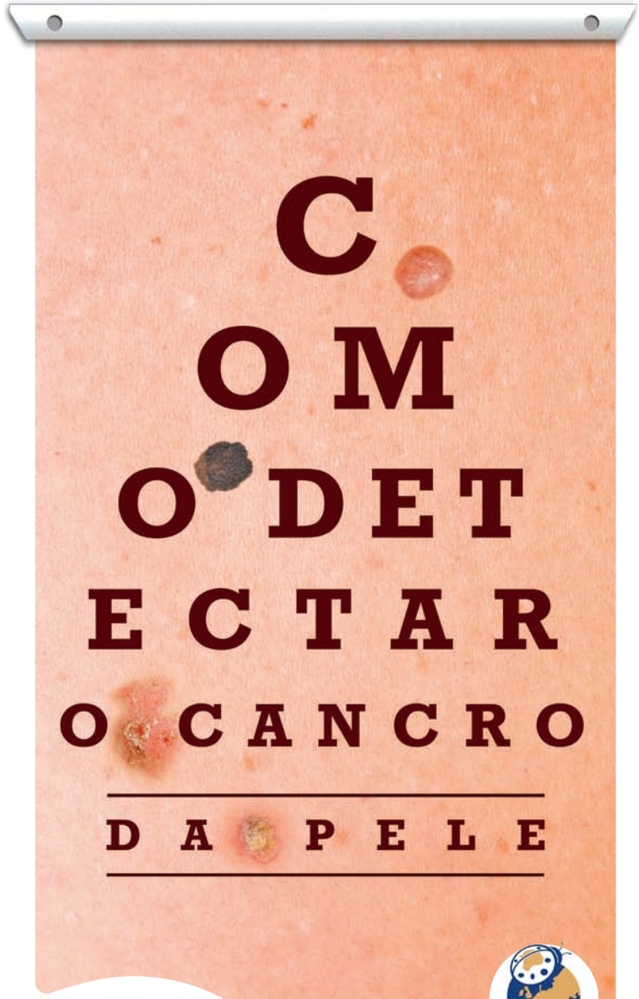
Atenção : *Mesmo sem risco elevado qualquer pessoa pode ter cancro da pele.*

Como prevenir o cancro da pele ?

Conselhos :

- **Maximizar a proteção das crianças** (use regularmente protector solar de fator de proteção elevada (50+), t-shirt et chapéu).
- **Procure ficar à sombra; evite os raios de sol** (entre 11h e 16h) **quando a intensidade do sol é a maxima.**
- **Proteja a sua pele e os seus olhos** (t-shirt, chapéu, óculos de sol).
- **Prepare a sua pele pouco a pouco ao sol. Evite queimaduras solares.**
- **Vermelhão na pele depois da exposição solar, significa que foi queimado.**
- **Se tiver bolhas ou dor que persistem mais de 2 dias significa que a queimadura é considerada grave.**
- **Aplique protetor solar com fator de proteção elevada** - 30 ou mais e aplique em 2 horas.
- **Evite os solários.**

Para mais informações sobre diferentes tipos de manchas na pele, consulte o site :
www.euromelanoma.org
www.sante.lu



detecte-o ; pare-o !

EADO European Association of Dermato Oncology
sldv Société Luxembourgeoise de Dermato-Vénéréologie

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

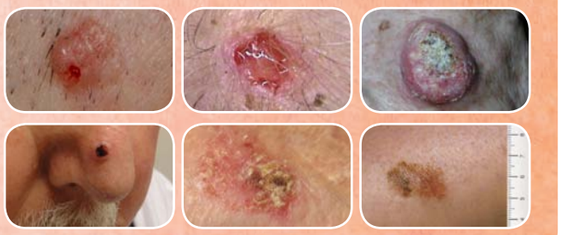
O que procurar ?

Todas as pessoas têm sinais. É perfeitamente normal que apareçam com a idade. Contudo por vezes os sinais podem ser uma alerta de qualquer coisa mais perigosa.
Aprenda a examinar a sua pele uma vez por mês para que possa detectar alguma mudança. Se tivar alguma dúvida, consulte o dermatologista.

Os sinais do cancro da pele
Esteja atento aos sinais que :

- mudem de tamanho, cor ou forma
- Sejam diferentes dos outros
- Sejam assimétricos
- Sejam ásperos ou escamosos, por vezes consegue sentir a lesão antes de vê-la
- Sejam multicoloridos
- Fazem comichão
- Esteja a sangrar ou com secreção
- Aspeto de pérola
- Pareçam uma ferida mas que não cura

Vigie a sua pele e caso encontre algo de anormal, consulte o seu dermatologista.



Sinais evocadores de melanoma :
Memorise o ABCDE sinais de um melanoma :
Saiba que a detecção precoce é primordial para um tratamento eficaz do melanoma.

A O sinal é **ASSIMETRICO ?**

benigno — maligno

B Tem **BORDAS** irregulares ?

benigno — maligno

C Contêm diferentes **CORES ?**

benigno — maligno

D O **DIAMETRO** é mais grande que 6 mm ?

E Há uma **EVOLUCÃO** no crescimento, espessura ?

benigno — maligno

Normalmente, numa pessoa, a maioria dos pontos geralmente se assemelham : mesmo formato, mesma cor.
Ao encontrar uma lesão pigmentada significativamente diferente dos outros, não espere para fazer uma consulta com um dermatologista ! **Esteja atento às mudanças !**

Como vigiar ?

Tenha o hábito de controlar a sua pele uma vez por mês. Nem todas as manchas suspeitas ocorrem em sítios que são expostos ao sol ou em locais visíveis.

Assim devera vigiar o seu corpo todo de preferência em frente de um grande espelho.

1. Observe a sua cara, assim que o nariz, os lábios, a boca, por cima e atrás das orelhas.

2. Examine a cabeça com um pente para ajudar melhor. Os homens carecas: Atenção particularmente ao couro cabeludo.

3. Examine as suas mãos de um lado e do outro e entre os dedos.

4. A seguir examine o seu pescoço, o peito e a parte superior do corpo. Para as mulheres : observar bem entre e por debaixo dos seios.

5. Levante os seus braços para verificar a parte superior e axilas.

6. Com ajuda de um pequeno espelho inspecione a nuca, os ombros e as costas.

7. Examine as nádegas e a parte interior das pernas e termine a observeção pelas costas e as solas dos pés e sem esquecer o espaço entre os dedos.