



## EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

# O que você pode fazer para prevenir o câncer de pele

## Saiba o seu risco de ter câncer de pele

Os principais [fatores de risco para o câncer de pele](#) são passar tempo ao sol (exposição solar) e a idade. Ao passar tempo ao sol, você fica exposto aos raios ultravioleta (UV). Você também fica exposto aos raios UV quando usa uma cama de bronzamento. Seu risco de ter câncer de pele aumenta com a idade.

**Ter cinco ou mais queimaduras de sol na vida dobra o risco de contrair melanoma.**

## Outros fatores de risco do câncer de pele

- Pele clara.
- Histórico pessoal ou familiar de câncer de pele.
- Ter pintas.

Melanoma é um tipo de câncer de pele que se desenvolve com mais frequência na pele clara. Isso pode explicar a crença comum de que pessoas com pele escura ou negra apresentam baixo ou nenhum risco de melanoma. Em pessoas com pele escura ou negra, o melanoma é frequentemente diagnosticado em estágio avançado. Alguns melanomas são fáceis de passar despercebidos.

O melanoma na pele escura não está relacionado com a exposição ao sol. Ele pode começar em locais que ficam pouco expostos ao sol. Isso inclui as palmas das mãos, solas dos pés, unhas e na parte interna da boca e das áreas anal e

genital. Quando o melanoma é diagnosticado em um estágio avançado, é mais difícil de ser tratado. [Saiba mais](#) sobre melanoma na pele escura ou negra.

**Menos pessoas morrem de melanoma porque temos melhores tratamentos, inclusive terapias direcionadas e imunoterapia.**

## Conheça os sintomas do câncer de pele

Conhecer a sua pele irá ajudá-lo(a) a perceber alterações e novas pintas ou manchas que possam aparecer. Use as letras [ABCDE para verificar pintas e manchas](#) na sua pele.

### O ABCDE do câncer de pele



**ASSIMETRIA.** Manchas que não parecem iguais em todos os lados.



**BORDA.** As bordas (margens externas) do local são irregulares.



**COR.** A mancha tem mais de uma cor.



**DIÂMETRO.** O comprimento de um lado ao outro da mancha é superior a 6 milímetros, ou o tamanho de uma borracha de lápis.



**EVOLUÇÃO.** A mancha muda de tamanho, formato ou cor.

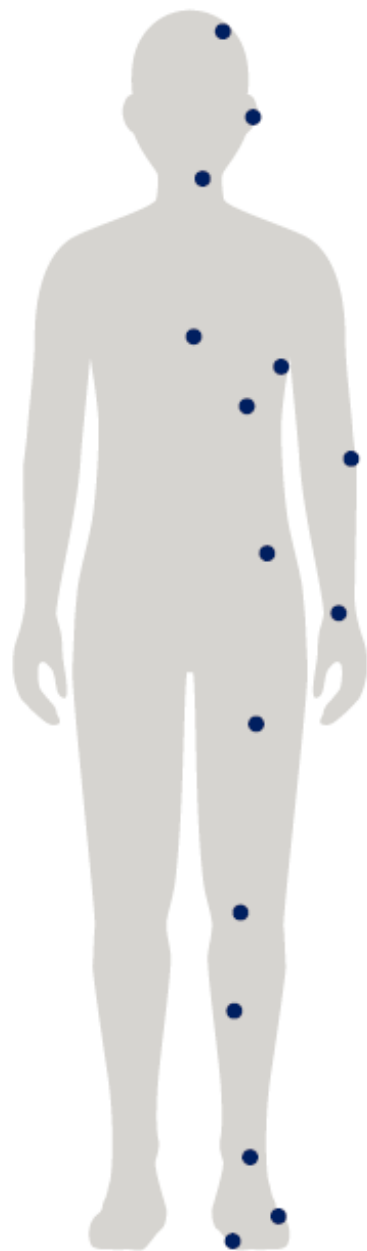
Se você encontrar pintas ou manchas que estão mudando, sangrando ou com coceira, marque uma consulta com um dermatologista (médico de pele).

A probabilidade é de que 1 em cada 5 americanos tenha câncer de pele.

## Melhore a saúde de sua pele

### Saiba mais sobre sua pele

**Verifique a pele** você mesmo uma vez por mês para procurar pintas ou manchas novas ou que tiveram alguma mudança. Isso vai ajudá-lo(a) a encontrar manchas problemáticas ou a detectar o câncer precocemente, quando é mais fácil de tratar. Verificar se há câncer de pele em seu próprio corpo é chamado autoexame de pele. Algumas dicas para verificar sua pele são:



Examine your entire body, including ears, scalp, neck, back, and butt.

Bend your elbows, twist your arms around, closely examine your hands, chest, and armpits.

Look at the backs of your thighs, knees, calves, and ankles.

Check the bottoms of your feet and between your toes.

Imagem 1. Dicas para verificar sua pele.

## Proteja-se do sol

A melhor maneira de se proteger do câncer de pele é evitar a luz ultravioleta (UV) dos raios solares. Nossas recomendações:

- Use roupas de proteção, como camisas de mangas compridas, chapéus de abas largas e óculos de sol.
- Proteja-se dos raios solares usando [protetor solar](#) de amplo espectro. Amplo espectro significa que bloqueia os dois tipos de raios UV (UVA e

UVB).

- Aplique protetor solar com FPS 30 ou superior 30 minutos antes de sair de casa. Faça isso mesmo em dias nublados e no inverno.
- Aplique uma camada espessa, cerca de 2 colheres de sopa, no rosto e no corpo.
- Reaplique o [protetor solar](#) a cada 2 horas e após nadar, usar toalha ou transpirar.
- Fique longe do sol das 10h às 16h, quando os raios são mais fortes.
- Fique na sombra sempre que possível.
- Não use máquinas de bronzeamento artificial.

**O melanoma pode se espalhar para outras partes do corpo se não for tratado precocemente.**

## Compare protetores solares químicos e minerais

Existem dois [tipos de protetores solares](#) e eles funcionam de maneiras diferentes.

- **Protetores solares químicos:**
  - Absorvem os raios UV.
  - Geralmente são mais fáceis de espalhar na pele e incluem opções resistentes à água.
  - Os ingredientes ativos comuns incluem octinoxato, oxibenzona e avobenzona.
- **Protetores solares minerais:**
  - Criam uma barreira sobre a pele para protegê-la dos raios UV.
  - Não são facilmente absorvidos pela pele.
  - São a melhor escolha para pessoas com pele sensível.
  - Contém dióxido de zinco ou titânio.

# Medidas que você pode tomar hoje

- Saiba mais sobre os fatores de risco para câncer de pele.
- Proteja-se dos raios UV do sol e não use camas de bronzamento.
- Conheça a aparência e a sensação da sua pele. Familiarizar-se com a sua pele ajudará você a perceber mudanças.
- Converse com seu provedor de assistência médica sobre pintas, manchas ou alterações incomuns em sua pele.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

What You Can Do To Prevent Skin Cancer - Last updated on February 22, 2023

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center