

## EM CASO DE SUSPEITA

### Convênio SUS

Procure a Unidade de Saúde mais próxima e peça encaminhamento para o Hospital Erasto Gaertner

### Demais convênios

Agende sua consulta no Hospital Erasto Gaertner pelo telefone (41) 3361-5000



ERASTO GAERTNER

Rua Dr. Ovande do Amaral, 201 - Jardim das Américas

Telefone: (41) 3361-5000 - Fax: (41) 3266-1822

CEP: 81520-060 - Curitiba - Paraná - Brasil

[www.erastogaertner.com.br](http://www.erastogaertner.com.br)

PELE BEM CUIDADA  
É SINAL DE  
SAÚDE

Previna o **câncer de pele.**



## CÂNCER DE PELE

É o tipo de câncer mais frequente no Brasil e no mundo. Começa a ser desenvolvido a partir da infância e adolescência.

Ocorre por ação da radiação ultravioleta dos raios solares e manifesta-se geralmente em jovens e idosos.

### Quem corre mais risco

- + Pessoas de pele e olhos claros ou que se expõem ao sol;
- + Trabalhadores ao ar livre (pescadores, marinheiros, lavradores, etc)
- + Desportistas (banhistas, surfistas, montanhistas, etc)

### Fatores de risco

- + Os raios ultravioleta (UV) ou de lâmpadas de bronzeamento artificial, provocam a alteração da pele, que causam câncer de pele.
- + Os raios UV solares são mais intensos das 10h às 16h, principalmente em praias e montanhas.
- + Os dias nublados também apresentam grande quantidade de raios ultravioleta. O guarda-sol evita apenas uma parte deles (40%).
- + Como a exposição solar tem efeito cumulativo, o câncer de pele pode surgir depois de vários anos de exposição ao sol.

- + Existe uma relação direta entre a diminuição da camada de ozônio e o aumento do número de casos de câncer de pele.
- + O excesso de sol não só pode provocar queimaduras e câncer na pele como insolação, desidratação e envelhecimento precoce.
- + O frio e o vento também contribuem para a doença, assim como os agrotóxicos e outros produtos químicos.
- + Cicatrizes grandes e antigas, como queimaduras, predispõem a doença.

## COMO RECONHECER O CÂNCER DE PELE

### Carcinomas

São os mais frequentes e se apresentam como feridas que sangram e formam cascas que descamam e demoram a cicatrizar. Habitualmente localizadas nas áreas expostas ao sol, como face e dorso das mãos.

### Melanoma

É um tumor agressivo que pode se disseminar para outras partes do corpo muito cedo. Caracteriza-se geralmente pela cor negra intensa, como mudança de cor de uma pinta ou sinal, mesmo que de nascença.

Às vezes apresenta-se com algumas áreas avermelhadas ou azuladas que não se elevam muito sobre a pele, a não ser quando começam a crescer.

### Diagnóstico

O diagnóstico do Câncer de Pele é simples. Consiste de exame médico e retirada de lesão para exame ao microscópio.

O melanoma pode aparecer também nas partes da pele que não costumam ser expostas ao sol, principalmente nas pessoas de pele clara ou mesmo em mucosas (dentro da boca, nariz, etc.).

Mediante diagnóstico precoce e tratamento imediato, a maioria dos cânceres de pele pode ser curada.

## COMO PREVENIR O CÂNCER DE PELE

- + Evitar exposição excessiva ao sol, principalmente das 11h às 15h, como também ao frio e vento.
- + Durante todo o tempo em que permanecer ao sol, usar protetor solar, pelo menos de proteção 15, fazendo aplicações a cada duas horas ou após nadar e suar muito.
- + Lembre-se: Os bronzeadores deixam a pele mais sensível aos raios UV.
- + Algumas substâncias podem aumentar a sensibilidade ao sol, como as existentes no limão, laranja, etc.
- + Proteja-se das superfícies refletoras: areia, neve, concreto e água.
- + Nessas condições, sentar-se à sombra não garante total proteção.
- + Ter cuidado especial com as crianças, pois sua pele é mais sensível.
- + Usar bloqueador solar, ensinando-as a se protegerem do sol.
- + Se em seu trabalho você fica exposto ao sol, proteja-se adequadamente com chapéu ou boné, roupas claras e folgadas.
- + O uso de hidratantes é benéfico após a exposição ao sol.
- + Faça auto-exame regular da pele.
- + Manter alimentação saudável e rica em vitaminas.

## COMO FAZER?

+ Em um local bem iluminado, em frente ao espelho, examine completamente todas as partes do corpo, desde a cabeça até os pés, sem deixar de observar bem o rosto, braços, antebraços, mãos, tórax, peito, barriga, região genital, coxas, pernas e pés.

+ Com espelho de mão, explore as costas e laterais do corpo desde o pescoço até o final das pernas (sem esquecer a parte interna das coxas) e a planta dos pés.

+ Por último, examine o couro cabeludo. Se notar qualquer alteração evidente, procure um médico o mais rápido possível.

+ Pintas, verrugas (de nascença ou não), nódulos e crostas.  
+ Fique alerta às modificações de espessura, superfície, cor, tamanho, coceira ou sangramento.  
+ Especial atenção às pintas e verrugas negras.

**O QUE  
PROCURAR**