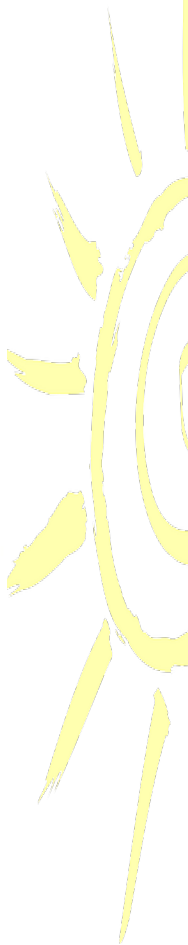




# Tempo de Sol e de Cuidados



Liga de Prevenção e  
Combate ao Câncer

Associação de Enfermeiros de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

## APRESENTAÇÃO

Esta Cartilha, que integra a série ***Tempo de Sol e de Cuidados***, destina-se a todas as pessoas, em especial aos profissionais que estão em constante exposição ao sol, e tem o objetivo de oferecer informações sobre o câncer de pele, fatores de risco, prevenção e tratamento.

A Liga de Prevenção e Combate ao Câncer (LPCC) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), que elaborou esta Cartilha, empenha-se em orientar a população quanto à prevenção do câncer, no sentido de preservar a qualidade de vida do indivíduo.

2013. Liga de Prevenção e Combate ao Câncer (LPCC) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto- Universidade de São Paulo

### **Elaboração:**

Aliny Cristini Pereira

Everton Bronzi

Fabiana Santos

Isabela Barbuzano Gouvea

Lívia Laura Gonçalves

Renner Henrique de Barros

Rúbia Lainice Segundo

### **Colaboração**

Bárbara de Souza Legnaro

Bárbara Machado Barbosa da Silva

Beatriz Eliseu Ferreira

Douglas ferreira dos Santos

Edmar Jaime de Almeida

Felipe Lanzarine Bim

Karen Martins

Laís dos Santos Leme Machado

Lígia Oushiro

Lorraine Garbellini Lima

Mariana Lopes Borges

Mayara Cristina Debone  
Michel Marcossi Cintra  
Nathália Braga Brandani  
Paola Magalhães  
Raisa Gabrielle Andrade  
Raissa Nathalie Bedon  
Tatiane Roberto de Souza Borges  
Thaís Oliveira Rezende

**Coordenação:**

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marislei Sanches Panobianco

**Ficha Catalográfica:**

Santos, FC; Panobianco, MS. Tempo de Sol  
e de Cuidados.

Ribeirão Preto- SP. 1<sup>a</sup> edição. 2013.  
12 páginas

## CÂNCER DE PELE

O sol é importante para a saúde, porém com moderação, pois em excesso, os raios ultravioleta (tipos A e B) atingem a pele, podendo provocar lesões por queimaduras, envelhecimento precoce e podem alterar as células, contribuindo para o desenvolvimento do câncer de pele.

Em 2012, estimam-se, para o Brasil, 62.680 casos novos de câncer da pele **não melanoma** entre homens e 71.490 em mulheres.



O que é Câncer de pele *melanoma* e *não melanoma*?

### Não Melanoma

- Atinge mais frequentemente populações de pele clara;
- Câncer **mais frequente**;
- Câncer **menos agressivo** que o melanoma;
- Exposição à alta intensidade de radiação ultravioleta.

### Melanoma

- Câncer **menos frequente**;
- Câncer **mais agressivo**;
- Exposição à alta intensidade de radiação ultravioleta;
- Casos de câncer de pele tipo melanoma na família.



Mas como  
saber se corro  
riscos de ter  
Câncer de pele?

### **FATORES DE RISCO**

- 1.**Indivíduos com a tonalidade da pele, olhos e cabelos claros;
- 2.**Pessoas acima dos 40 anos;
- 3.**Exposição prolongada e repetida ao sol no decorrer dos anos;
- 4.**Portadores de alguma doença de pele;
- 5.**Hereditariedade.



Se você apresenta algum destes sinais ou sintomas, procure uma Unidade de Saúde próximo à sua casa.

O diagnóstico precoce se dá pela detecção dos sinais iniciais, entre eles: *lesões na pele que coçam, ardem, descamam ou sangram; pintas que mudam de tamanho e cor; feridas que não cicatrizam em até quatro semanas; mudança na textura e coloração da pele.*

"A" de ASSIMETRIA



assimétrico

maligno



assimétrico

maligno



simétrico

benigno

"B" de BORDA



borda irregular

maligno



borda irregular

maligno



borda regular

benigno

"C" de COR



dois ou mais tons

maligno



dois ou mais tons

maligno



tom único

benigno

"D" de DIMENSÃO



superior a 6mm

maligno



superior a 6mm

maligno



inferior a 6mm

benigno



**Cuide-se!!!**  
**Realize o autoexame**  
**da pele e procure um**  
**profissional de saúde.**

### **AUTOEXAME DA PELE**



- Em frente ao espelho, com os braços levantados, examine seu corpo de frente, de costas e dos lados (direito e esquerdo);
- Dobre os cotovelos e observe as mãos, antebraços, braços e axilas;
- Examine as partes da frente, de trás e dos lados e também a região genital;
- Sentado, examine atentamente a planta dos pés, assim como os espaços entre os dedos;
- Com o auxílio de um espelho de mão e de uma escova ou secador, examine o couro cabeludo, pescoço e orelhas, examine também costas e nádegas.





## DICAS PARA A PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PELE

- Evite se expor ao sol nas horas mais quentes do dia (entre 10h e 16h);
- Utilize filtro solar com fator mínimo de proteção 15, em regiões expostas ao sol, como rosto, costas, braços, mãos, orelhas e nuca. É necessário reaplicar o filtro solar a cada duas horas;
- Não deixe de usar chapéus, camisas de manga longa e calça comprida;
- Se possível, utilize óculos escuros com proteção solar;
- Procure lugares com sombra, sempre que possível;
- Procure hidratar-se. Beba pelo menos 2 litros de água por dia;
- Procure evitar comer alimentos gordurosos e com muito sal. Inclua frutas e verduras na alimentação.



## REFERÊNCIA

Ministério da saúde. Instituto Nacional de Câncer- folder Câncer de Pele- Câncer: A informação pode salvar vidas. Disponível em: [http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/pele\\_2012web.pdf](http://www1.inca.gov.br/inca/Arquivos/pele_2012web.pdf). Acessado em 10 de fevereiro de 2013.





Universidade de São Paulo



Liga de Prevenção e  
Combate ao Câncer

escala de enfermagem de ribeira preto da universidade de são paulo

Apoio:

Fundo de Cultura e Extensão Universitária

