

Proteja a sua pele

- Ambos os tipos de cancro da pele estão fortemente relacionados com a exposição excessiva a raios UV
- Os raios UV provenientes do sol podem danificar a pele através das nuvens, janelas e até mesmo quando não está calor no exterior. Entre abril e setembro, os níveis de UV na Irlanda do Norte podem ser suficientemente elevados para causar danos na pele
- Episódios de queimaduras solares, principalmente na infância, também aumentam o risco
- Nunca deixe queimar a pele
- Não utilize solários
- Aqueles que se queimam facilmente, ou passam tempo significativo em espaços exteriores graças ao trabalho, desporto ou hobbies estão em maior risco e, como tal, precisam de ter mais cuidado



MANTENHA-SE À SOMBRA
ENTRE AS 11H00 E AS
15H00



PROTEJA-SE



UTILIZE ÓCULOS DE SOL
COM 100% DE PROTEÇÃO
UV



UTILIZE UM CHAPÉU DE
ABA LARGA



UTILIZE PROTETOR
SOLAR COM, PELO
MENOS, SPF 15 E
UVA 4 ESTRELAS

Para mais informações, visite:

www.careinthesun.org

Se tem alguma preocupação sobre cancro,
ligue gratuitamente para a Linha de
Enfermagem Cancer Focus Northern Ireland

0800 783 3339

Segunda a sexta das 9h00 às 13h00
As chamadas são gratuitas a partir de um
número fixo
nurseline@cancerfocusni.org



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street
Belfast BT2 8BS

T: 0300 555 0114 (taxa local)
www.publichealth.hscni.net



Cancer Focus Northern Ireland
40-44 Eglantine Avenue
Belfast BT9 6DX

Tel.: 028 9066 3281
E.: info@cancerfocusni.org
www.cancerfocusni.org

Organização de beneficência n.º: NIC 101307



Cancro da pele

informações que precisa saber



PORTUGUESE

Cancro da pele: informações que precisa saber

Detetar algo de novo na sua pele ou uma alteração num sinal ou mancha pode ajudar a salvar a sua vida.

O cancro da pele é muito comum na Irlanda do Norte (mais de 30% de todos os cancros) e é normalmente causado por exposição a raios ultravioleta (UV) do sol ou de solários.

O cancro da pele pode ser dividido em dois tipos: **melanoma** e **não-melanoma**.

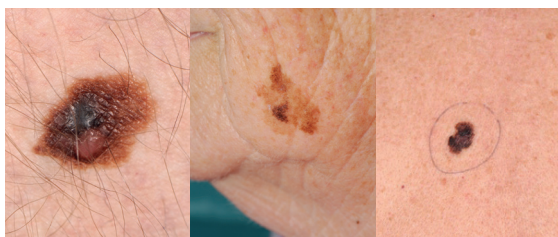
O **melanoma** pode desenvolver-se num sinal existente ou pode aparecer como um novo sinal. Esta é a forma menos comum de cancro da pele, mas a mais perigosa, uma vez que se pode espalhar para outras partes do corpo.

Se reparar em quaisquer alterações de tamanho, formato ou cor de um sinal já existente, ou se reparar num novo sinal azul, castanho ou preto deverá consultar imediatamente o seu médico de família. Também devem de ser verificadas quaisquer comichões, dores ou crostas de um sinal.

SINAIS NORMAIS



MELANOMAS



Verificação de sinais ABCDE

É importante estar atento a quaisquer alterações na sua pele. Eis ao que tem de estar atento:



Assimetria

O formato de uma das metades é diferente da outra metade



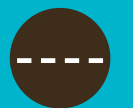
Borda

Esbatimentos irregulares do contorno ou limites irregulares



Cor

Duas ou mais cores: diferentes sombras de cinzento ou a presença de preto, vermelho ou azul ao longo da cor normal do sinal



Diâmetro

Qualquer alteração de tamanho



Extensão

Se tiver dúvidas consulte o seu médico de família

Os cancros da pele **não-melanoma** normalmente aparecem gradualmente e podem variar bastante em aspeto, por exemplo:

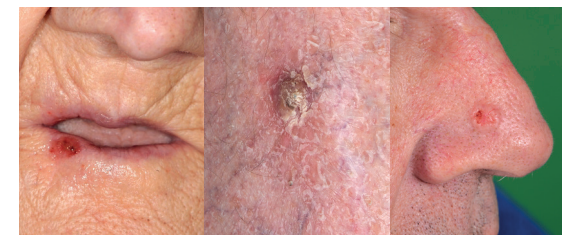
- Uma mancha de pele áspera, com escamação, que pode ser lisa ou apresentar relevo
- Um caroço ou úlcera que pode ser vermelho, cor-de-rosa ou cor da pele
- Um caroço ou protuberância que apresente qualquer uma das seguintes características deve de ser visto urgentemente pelo médico de família: crescimento rápido, dores ou sangramento.

Caso tenha reparado em qualquer uma destas alterações deverá contactar o seu médico de família. Estes cancros da pele podem ocorrer em qualquer parte do corpo, mas com frequência em zonas da pele que estão mais expostas ao sol, por exemplo, a cabeça, pescoço e orelhas.

SINAIS PRECOSES DE CANCRO DA PELE NÃO-MELANOMA



CANCROS DA PELE NÃO-MELANOMA



O cancro da pele pode matar, mas, se detetados a tempo, a maioria dos casos podem ser tratados com sucesso.

Verifique a sua pele com regularidade

Verifique a pele em todo o corpo regularmente (idealmente uma vez por mês):

- Utilize espelhos ou peça a um amigo para ver as suas costas, a parte de trás das suas pernas e todas as áreas que não consegue facilmente ver sozinho
- Não se esqueça das plantas dos pés, entre os dedos, o couro cabeludo, pescoço e unhas
- Procure por algo inflamado, em crescimento, a sangrar, com crosta, vermelho nas extremidades, especialmente se der comichão ou dor, ou com qualquer tipo de alterações
- **Procure aconselhamento junto do seu médico de família se notar alguma alteração nos sinais existentes, aparecimento de novos sinais ou alterações anormais da pele.**