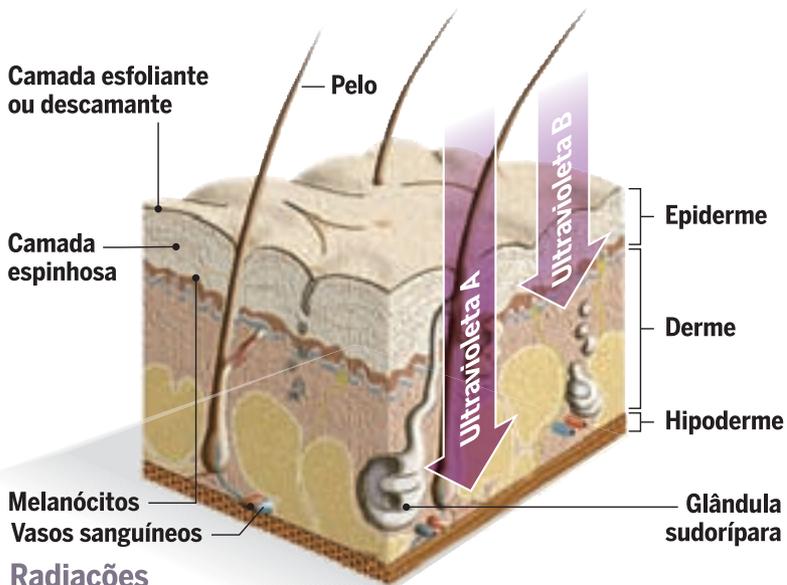


Atenção aos sinais

O cancro da pele é o tipo de cancro mais frequente nos indivíduos de raça branca (caucasiana). A exposição excessiva ao sol é considerada a causa mais frequente de cancro da pele (cerca de 90% dos casos)



Radiações

Ultravioleta A

Esta radiação não é absorvida pela camada de ozono. Origina a destruição das células da pele (envelhecimento) e por vezes queimaduras. Penetra mais profundamente na pele, contribuindo para o cancro de pele

Ultravioleta B

Radiação Ultravioleta que afeta principalmente o ADN, sendo a causa do melanoma e de outros tipos de cancro de pele.

Na sua maioria, esta radiação é filtrada pelo ozono estratosférico

A variação da intensidade dos raios Ultravioletas (UV)

Hora do dia

Radiação máxima ao meio-dia solar (30% do total da radiação)



Época do ano

Sol mais perto da Terra no verão



Latitude

Mais intensa perto do Equador, incide de forma mais vertical, a absorção atmosférica é mais fraca



Altitude

Aumento de 4% de UVB a cada 300 m



Nuvens e poluição

Trava os infravermelhos (responsável pelo calor) dando uma sensação de falsa segurança



Reflexão de superfície

Neve 50 a 80% de reflexão de UV, areia 15 a 25%, água em movimento 20%, água estagnada 10%



Tipos de cancro mais frequentes

Basalioma ou carcinoma baso-celular



É o tipo de cancro mais vulgar. Atinge sobretudo as pessoas de pele clara que se expõem ao sol. Surge depois dos 40 anos e localiza-se nas áreas mais expostas ao sol: face, pescoço e dorso

Carcinoma espinocelular ou pavimento-celular



Segunda forma de cancro da pele mais frequente. Atinge em especial pessoas que trabalham ao sol. Manifesta-se sob a forma de um nódulo, de crescimento rápido, com tendência para ulcerar e sangrar

Melanoma maligno



É o mais perigoso e agressivo. Atinge sobretudo jovens e aparece após queimaduras solares ('escaldões'). Assemelha-se a um pequeno nódulo ou mancha, de cor negra. Surge na pele sã ou num sinal já existente

Fatores de risco

- Pele clara e sardenta
- Cabelo ruivo ou louro
- Olhos azuis ou esverdeados
- Queimadura solar fácil, bronzeamento difícil
- Antecedentes de queimadura solar
- Exposição irregular e intermitente ao sol
- Muitos sinais pelo corpo
- Antecedentes de melanoma em familiares

Sinais de alerta para o melanoma

- Recente sinal de cor negra em pele aparentemente sã
- Modificação de um sinal já existente
- Alteração do tamanho
- Alteração da forma
- Alteração da cor
- Aparecimento de prurido (comichão)
- Aparecimento de inflamação
- Aparecimento de ulceração (ferida)
- Aparecimento de hemorragia