Câncer de pele: como se proteger e o que observar

O que é

O câncer de pele surge quando células da pele crescem de forma desordenada, principalmente pelo sol acumulado ao longo dos anos. É o tipo mais comum e tem cura alta quando descoberto cedo.

A maioria cresce devagar e fica só no local. O melanoma é mais sério por poder se espalhar, mas tem grande chance de cura se identificado no início. A ceratose actínica é uma lesão áspera causada pelo sol.

A maior parte dos casos está ligada à exposição ao sol. **Dá para se proteger e aprender a observar a própria pele.**

Quando procurar a equipe de saúde

Procure ajuda se: surgir pinta ou mancha nova, ou alguma mudar de tamanho, cor ou formato; ou se houver ferida que não cicatriza em algumas semanas, sangra, cresce ou volta sempre no mesmo lugar.

Também vale consultar: lesão que coça, arde ou forma casquinha e não melhora. Não espere — o diagnóstico precoce garante a cura na maioria dos casos.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Como se proteger e como observar sua pele

Use protetor solar todos os dias

Aplique nas áreas expostas e reaplique ao longo do dia, sobretudo após suar ou entrar na água. Evite o sol forte entre 10h e 16h.

Cubra a pele e evite o bronzeamento artificial

Use chapéu de aba larga, óculos de sol e roupas que cubram a pele. Câmaras de bronzeamento artificial são proibidas no Brasil. Proteja as crianças desde cedo.

Observe sua pele de tempos em tempos

Examine em local bem iluminado, usando espelho para as costas ou pedindo ajuda. Fique atento à pinta "diferente das outras" e a feridas que não cicatrizam.

Use a regra do ABCDE para avaliar pintas

A — Assimetria: um lado diferente do outro. **B** — Bordas irregulares. **C** — Cores variadas. **D** — Diâmetro maior que 6 mm. **E** — Evolução: mudou de tamanho, cor, formato ou começou a coçar ou sangrar.

Sobre a detecção precoce: o câncer de pele tem alta taxa de cura quando identificado cedo. Se tiver dúvida sobre algo na sua pele, procure a equipe de saúde.