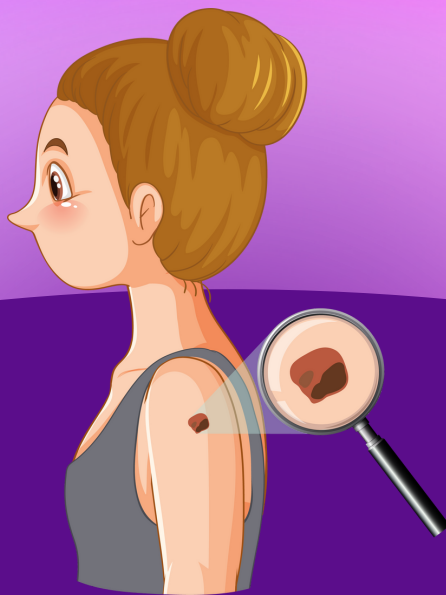




@cuidados.alzheimer

Dezembro Laranja e a prevenção do câncer de pele





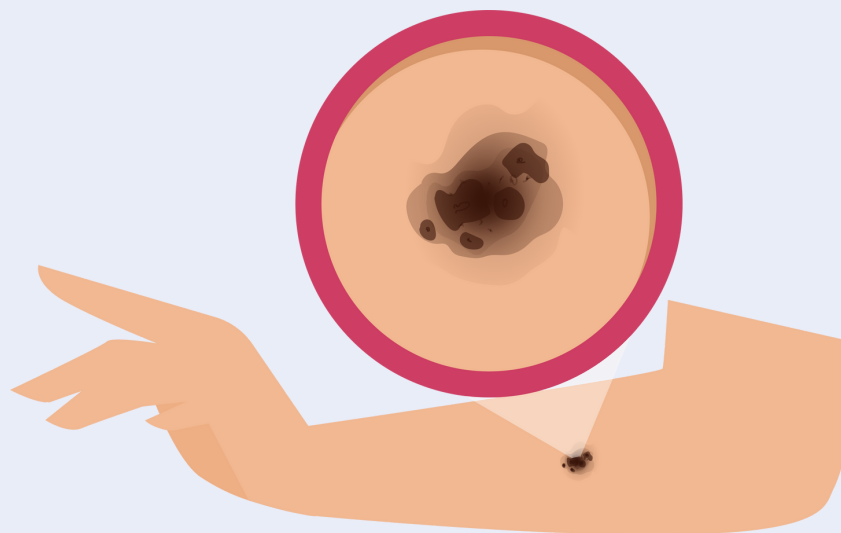
O mês de Dezembro é marcado por diversas festas e acontecimentos, dentre eles está a **chegada do verão**, estação em que ficamos mais expostos à luz solar, seja em praias, piscinas ou atividades ao ar livre. Com isso em mente, a Sociedade Brasileira de Dermatologia criou a **campanha do Dezembro Laranja** que chama atenção para o autocuidado, prevenção e **diagnóstico precoce do câncer de pele!**

O **câncer de pele** do tipo não melanoma é o **mais comum nos brasileiros**, principalmente os idosos. O surgimento deste câncer está diretamente relacionado ao nosso histórico de cuidados com a pele durante a vida, atitudes como a **exposição prolongada ao sol** durante a vida, realizar **bronzamentos em câmaras artificiais**, ter **pele clara** e histórico de câncer de pele na família, aumentam em muito as chances de desenvolver esse tipo de câncer na velhice.



O que é importante ficar de olho?

- **Manchas** que coçam, sangram ou descamam;
- Pintas ou **sinais que mudam de tamanho, forma ou cor;**
- Mudanças em uma pinta já existente;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas.



Medidas importantes para aproveitar o verão com segurança:

- Evite se expor ao sol por muito tempo entre 10h e 16h;
- Sempre que possível fique em locais sombreados;
- Use bonés, chapéus, roupas com proteção UV, guarda-sóis, etc;
- Use **protetor solar** com proteção de fator 15, no mínimo.





Com essas medidas, você pode curtir uma das **estações mais queridas** do ano com mais tranquilidade. E não se esqueça: **o calor exige hidratação redobrada!**

Quer saber mais sobre o assunto?

Acesse o nosso **blog** e o nosso **site**!

Os link se encontram na bio do nosso instagram e na descrição da publicação.

Lá você vai encontrar o material completo e muitas outras informações!



<https://cicacamacho.blogspot.com/>



<http://cuidadosalzheimer.uff.br/>

Gostou da publicação?



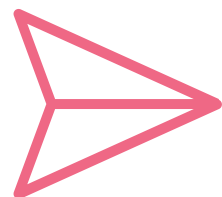
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



Alessandra Conceição L. F. Camacho
Enfermeira. Prof.^a Associada da Escola
de Enfermagem Aurora de Afonso
Costa



Paola Paiva Monteiro
Enfermeira



Carolina Arcanjo dos Santos
Acadêmica de Enfermagem 7^o período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 8^o
Período



Referências Bibliográficas:

Sociedade Brasileira de Dermatologia. Dezembro Laranja: campanha do câncer de pele. SBD, 2025.

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Dezembro Laranja: prevenção do câncer de pele. SBGG, 2021.

Ministério da Saúde. Dezembro Laranja: prevenção e detecção precoce do câncer de pele. Brasil, 2023.