



@cuidados.alzheimer

Prevenção do câncer de pele no verão

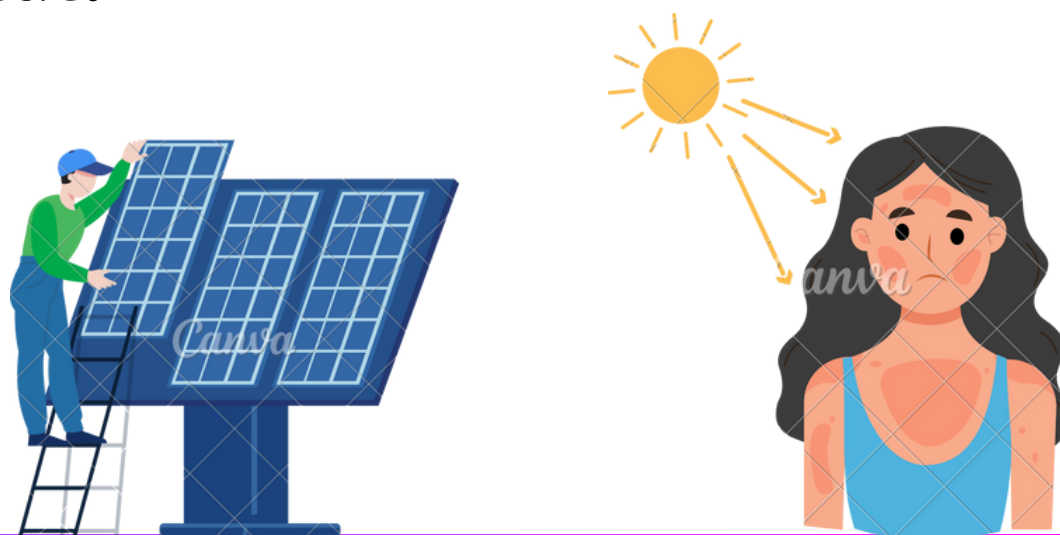


O **câncer de pele** representa mais de 30% dos casos de câncer no Brasil, o aparecimento deste tipo de tumor está diretamente ligado à **exposição solar**, sendo assim a principal época para se prevenir é durante o **verão** quando as pessoas costumam passar longas horas expostas ao sol e na maioria das vezes sem a devida **proteção**, primeiramente vamos entender os principais fatores de risco para este tipo de câncer.



Principais fatores de risco

- Pessoas de **pele clara**, olhos claros, albinos ou sensíveis à ação dos raios solares;
- Pessoas com **história familiar** ou pessoal deste câncer;
- Pessoas com doenças de pele prévias;
- Pessoas que trabalham sob exposição direta ao sol;
- **Exposição prolongada** e repetida ao sol;
- Exposição a câmaras de **bronzeamento artificial**.

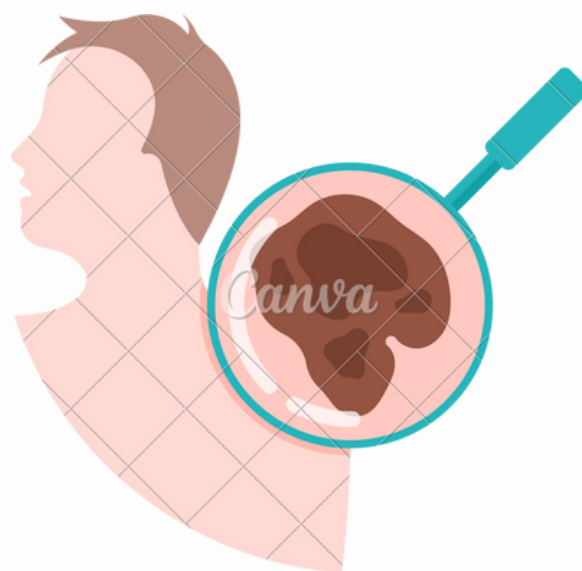




Quando os **raios ultravioleta** do sol atingem as camadas mais profundas da pele, podem alterar suas células e provocar **envelhecimento precoce**, lesões nos olhos e até **câncer de pele**, por isso é importante estar atento aos sintomas e a como prevenir estes efeitos negativos do sol.

Principais sintomas

- **Manchas na pele** que coçam, descamativas ou que sangram;
- Sinais ou pintas de **tamanho, forma ou cor irregulares**;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas.



O **câncer** costuma aparecer em áreas do corpo **mais expostas ao sol** como o rosto, pescoço, orelhas e braços!

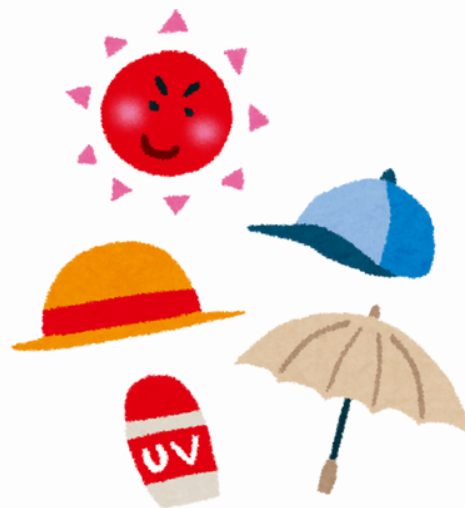
Prevenção

- Evitar exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h;
- Procurar lugares com **sombra**;
- Aplicar na pele, antes de se expor ao sol, **filtro solar** com fator de proteção 30, no mínimo. É necessário **reaplicar o filtro solar** a cada duas horas, durante a exposição ao sol, bem como após mergulho ou grande transpiração. Mesmo filtros solares “à prova d’água” devem ser reaplicados.



Prevenção

- Usar **proteção adequada**, como roupas, bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros com **proteção UV**, sombrinhas e barracas.
- **Em dias nublados**, também é importante o uso de proteção.



O câncer de pele é de **fácil prevenção** mas em caso de aparecimento de algum sintoma, não hesite em **procurar uma unidade de saúde!**

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?



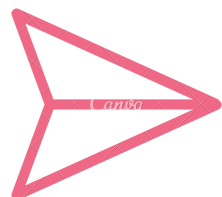
Salve



Curta



Comente



Compartilhe

Autores:



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



Paola Paiva Monteiro
Acadêmica de Enfermagem do 10º
Período



Jade Buarque Sampaio
Acadêmica de Enfermagem do 7º
Período



Gustavo Martins Lemos Tavares
Acadêmico de Enfermagem do 6º
Período



Referencias Bibliográficas:

SARAIVA, T. Câncer de pele: saiba como prevenir, diagnosticar e tratar. Ministério da Saúde. Novembro de 2022.

BRASIL. Câncer de pele. Ministério da Saúde, 2024?.

Instituto Nacional do Câncer. Câncer de pele. Biblioteca Virtual em Saúde, Ministério da Saúde. 2007.