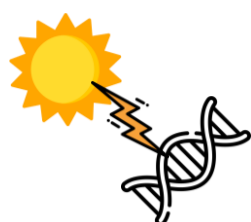


TUDO O QUE PRECISA SABER SOBRE O RASTREIO DE SINAIS

SABIA QUE 90% DOS CANCROS DE PELE PODEM SER TRATADOS SE FOREM DETETADOS PRECOCEMENTE?



A exposição solar ou exposição aos raios UVA, pode produzir mutações no ADN.



Se estes danos invisíveis se tornarem recorrentes, podem desencadear a longo prazo cancro de pele.



Alguns tipos de cancro de pele podem ser tratados, mas alguns como o melanoma podem ser mortais. Por isso é vital poder detetá-los precocemente.

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE CANCRO DE PELE



Fototipo claro: pele, olhos e cabelo claros.



Fatores genéticos: muitos sinais, antecedentes familiares.



Queimaduras solares, nomeadamente na infância e adolescência.



Exposição inadequada ao sol e aos raios UVA (solários)

CONHEÇA OS SEUS SINAIS E RASTREIE QUALQUER ALTERAÇÃO

- ✓ Tem um novo sinal? **8 em cada 10** vezes o melanoma aparece **fora dos sinais já existentes**.
- ✓ Os seus sinais mudaram? O melanoma pode aparecer sobre um **sinal já existente**, alterando o seu **tamanho, forma ou cor**.

3 MEDIDAS SIMPLES DE PREVENÇÃO

- 1 Exponha-se ao sol de forma responsável evitando a exposição desnecessária, utilizando vestuário de proteção e utilizando sempre fotoproteção.
- 2 Vigie a sua pele e conheça os seus sinais.
- 3 Visite regularmente o seu dermatologista.

APRENDA A EXAMINAR OS SEUS SINAIS E OS DOS QUE MAIS AMA

A

ASSIMETRIA

UM SINAL QUE NÃO SEJA SIMÉTRICO



B

BORDO

CONTORNO IRREGULAR



C

COR

CORES MULTIPLAS É UM SINAL DE ALERTA



D

DIÂMETRO

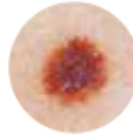
DIÂMETRO (SUPERIOR A 6 MM)



E

EVOLUÇÃO

ALTERAÇÃO NO TAMANHO, FORMA, COR, ELEVÇÃO OU OUTRA CARACTERÍSTICA



Vigie os seus sinais com esta rápida auto-avaliação



Pode ajudar-se com um espelho



1. Rosto e orelhas

Não se esqueça do couro cabeludo, use um secador ou pente se necessário.



2. Agora atrás.

Nuca, ombros, costas, nádegas e coxas.



3. Braços, cotovelos, axilas e mãos

Não esqueça a palma da mão e as unhas



4. Sentado de baixo para cima

Pés (incluindo a planta do pé e unhas), pernas, ventre e zona genital.



5. Para acabar

Examine o pescoço e peito (examine debaixo dos seios)