

DEZEMBRO LARANJA

#VamosCuidar
da pele



Fatos sobre protetores solares e saúde da pele

Por que a proteção solar é importante?

Porque a exposição desprotegida e prolongada aos raios solares pode levar a sérios problemas de saúde ao longo do tempo, incluindo o câncer de pele.

No Brasil, o câncer de pele é responsável por um terço de todos os novos casos de câncer.²

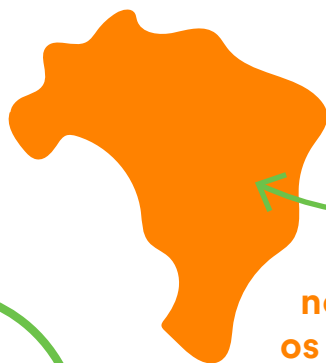
Estimativa de novos casos de câncer não melanoma no Brasil:

176.930



1 a cada 3

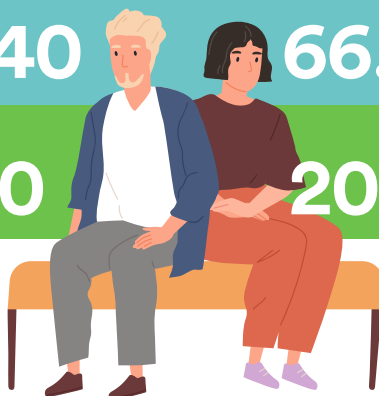
dos cânceres diagnosticados globalmente é o **câncer de pele¹**



O mais comum no Brasil em ambos os sexos

Incidência dos cânceres mais comuns por gênero:³

TIPO DE CÂNCER	CASOS NOVOS	CASOS NOVOS	TIPO DE CÂNCER
1º mais comum: PELE NÃO MELANOMA	83.770	93.170	1º mais comum: PELE NÃO MELANOMA
2º mais comum: PRÓSTATA	65.840	66.280	2º mais comum: MAMA
3º mais comum: TRAQUEIA, BRÔNQUIO E PULMÃO	17.760	20.470	3º mais comum: CÓLON E RETO

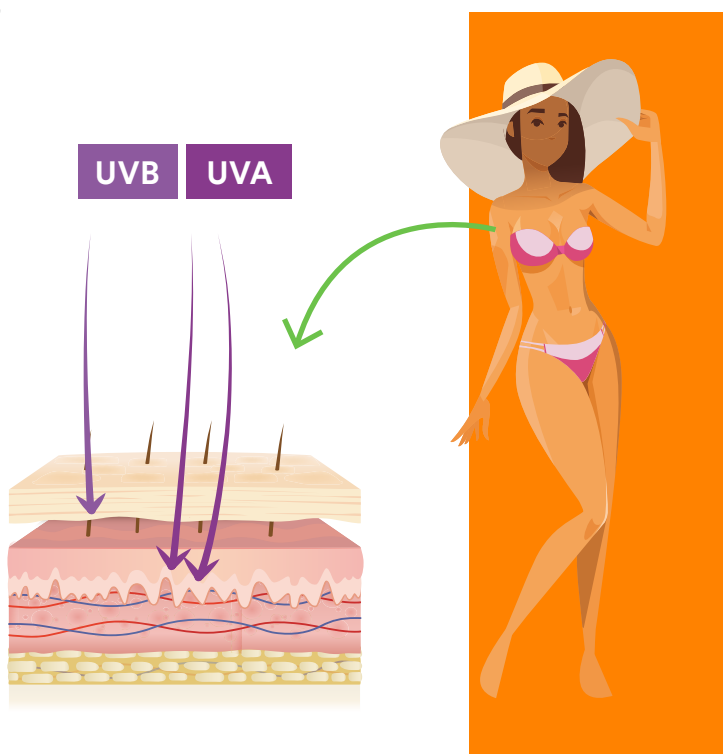


1. Radiation: Ultraviolet (UV) radiation and skin cancer. WHO. Disponível em: <[https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-ultraviolet-\(uv\)-radiation-and-skin-cancer](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/radiation-ultraviolet-(uv)-radiation-and-skin-cancer)> Acesso em: 23 de novembro de 2020. 2. Tipos de Câncer - Câncer de Pele Não Melanoma. INCA, 2020. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-pele-nao-melanoma>>. Acesso em: 23 de novembro de 2020. 3. Estatísticas de Câncer. INCA, 2020. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/numeros-de-cancer>>. Acesso em: 23 de novembro de 2020.

O protetor solar me protege do quê?

Os protetores solares nos protegem contra os raios UVA e UVB. Eles danificam a pele em curto e longo prazo, já que penetram na nossa pele.

Uma proteção ampla contra os dois tipos de radiação é necessária.

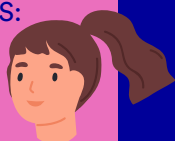


E como eu sei quanto usar?

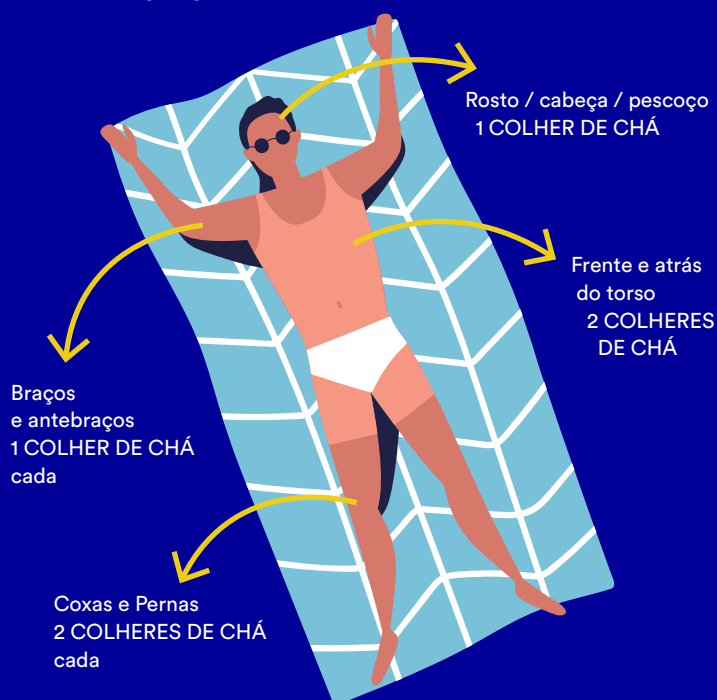
A Sociedade Brasileira de Dermatologia indica que seja seguida a Regra da Colher de Chá⁴:

CRIANÇAS:
utilizar metade das medidas

Exemplo:
½ colher de chá,
no braço



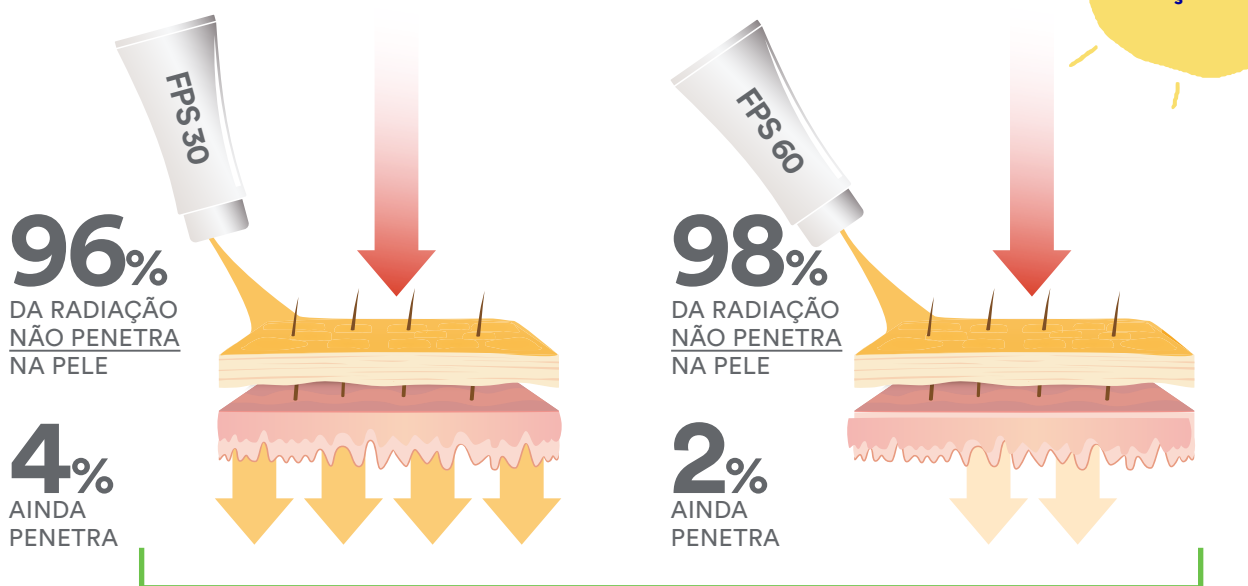
ADULTO



4. Consenso Brasileiro de Fotoproteção da Sociedade Brasileira de Dermatologia

Por que usar protetores solares com alto FPS?

Protetores solares com alto FPS evitam que uma quantidade maior de raios solares atinja a pele.

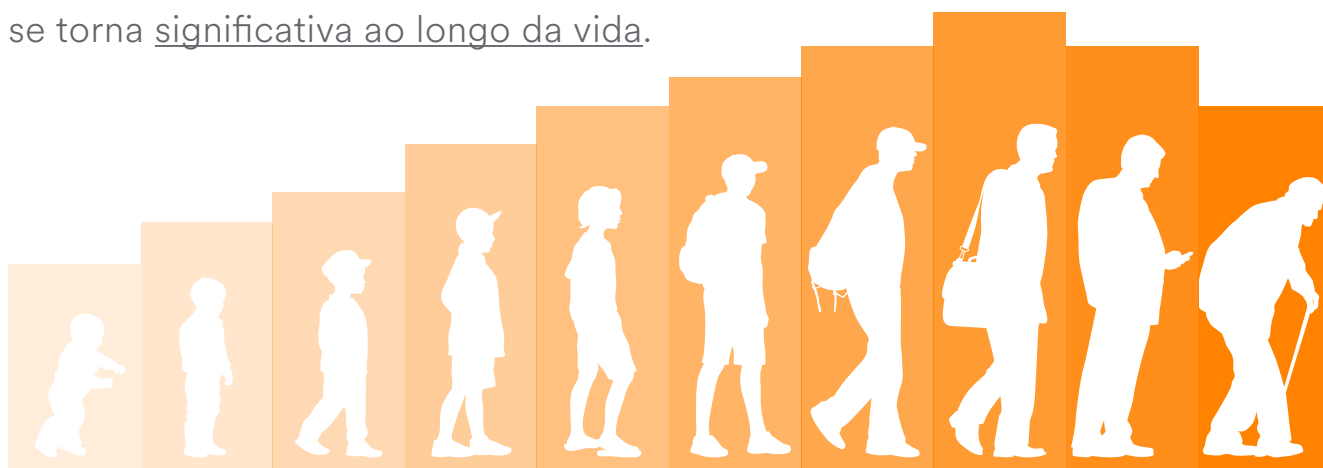


O **dobro de radiação penetra** na pele quando comparamos os dois FPS.

Danos ao longo da vida

Um ponto importante é que a exposição solar gera danos cumulativos à pele.

Então, uma pequena quantidade agora se torna significativa ao longo da vida.



#VAMOSCUIDAR

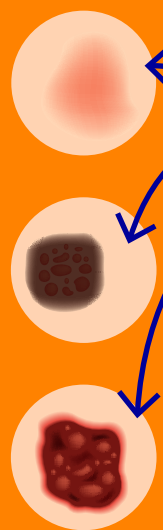
Sinais e sintomas do câncer de pele

O câncer de pele pode se assemelhar a pintas e outras lesões benignas. Por isso, conhecer bem a sua pele e os sinais faz toda a diferença para o diagnóstico precoce. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, é importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:⁵

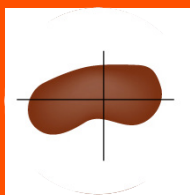
Lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente.

Pinta preta ou castanha que muda de cor ou textura; torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho.

Mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a aumentar, apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

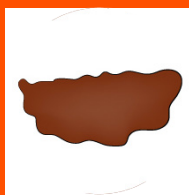


Para auxiliar na identificação de sinais perigosos, basta seguir a Regra do ABCDE. Em caso de suspeitas, consulte um dermatologista.



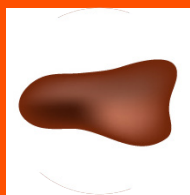
Assimetria

Assimétrico: maligno
Simétrico: benigno



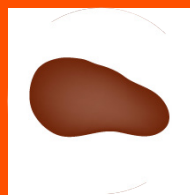
Borda

Borda irregular: maligno
Borda regular: benigno



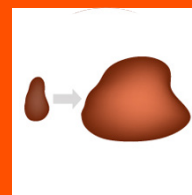
Cor

Dois tons ou mais: maligno
Tom único: benigno



Dimensão

Superior a 6 mm: provavelmente maligno
Inferior a 6 mm: provavelmente benigno



Evolução

Cresce e muda de cor: provavelmente maligno
Não cresce nem muda de cor: provavelmente benigno

Evitar a exposição excessiva ao sol e proteger a pele dos efeitos da radiação UV são as melhores estratégias para se prevenir o melanoma e outros tipos de tumores cutâneos.

5. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Câncer da Pele. Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/cancer-da-pele/64/>>. Acesso em: 24 de novembro de 2020.

#VamosCuidar da pele

Para prevenir o câncer de pele, o cuidado deve ser completo.

O uso do protetor solar é apenas um dos comportamentos seguros para se proteger do sol e evitar o câncer de pele. Existem vários outros. Saiba agora quais são e coloque todos em prática para uma proteção completa.

Aplique o protetor solar

- Uniformemente
- Generosamente
- Frequentemente (a cada 2h)

Como escolher um protetor solar?



A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda um protetor solar com FPS mínimo de 30 com amplo espectro de proteção (UVA e UVB) e resistência à água.¹

Utilize itens para sua proteção



Aproveite a sombra



Mas tome cuidado: estar sob um abrigo não oferece 100% de proteção solar.



Limite o tempo no sol do meio-dia

Os raios UV são mais intensos das 9 às 15h. Evite exposição neste intervalo.

Para cuidar da saúde da pele, consulte sempre um dermatologista. Vai sair de casa? Lembre-se de usar máscara, higienizar sempre as mãos e manter o distanciamento social.

¹. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Cuidados diários com a pele. Acesso em 24 de novembro de 2020. Disponível em: <<https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/cuidados/cuidados-diarios-com-a-pele/>>.