

CUIDE DA SUA PELE, ESPALHE PROTEÇÃO!

Dezembro Laranja

Descubra
aqui por que
viver no Sul
exige mais
cuidado
com o sol
do que você
imagina.



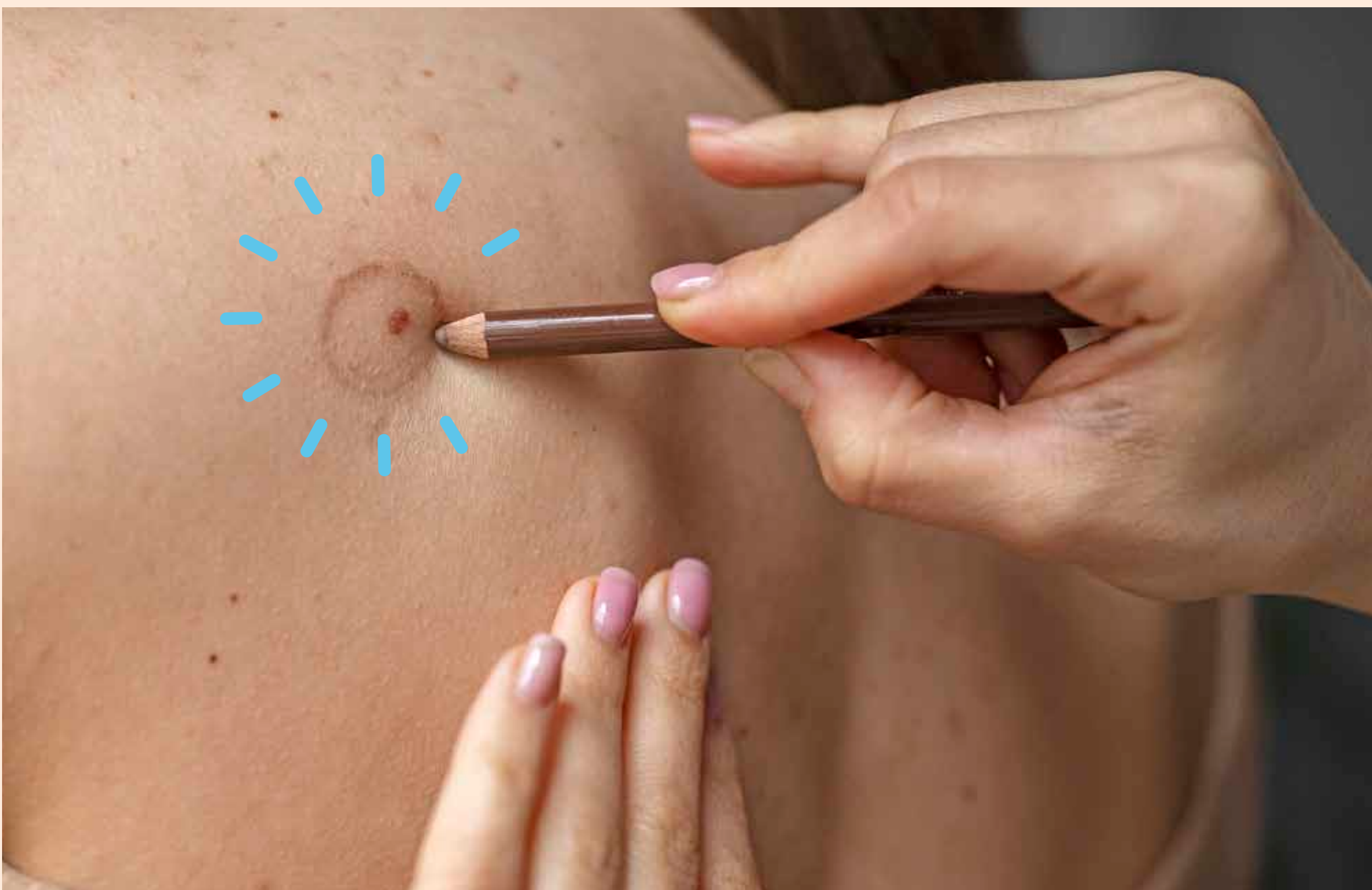
SSIsaúde
Somos cuidado.

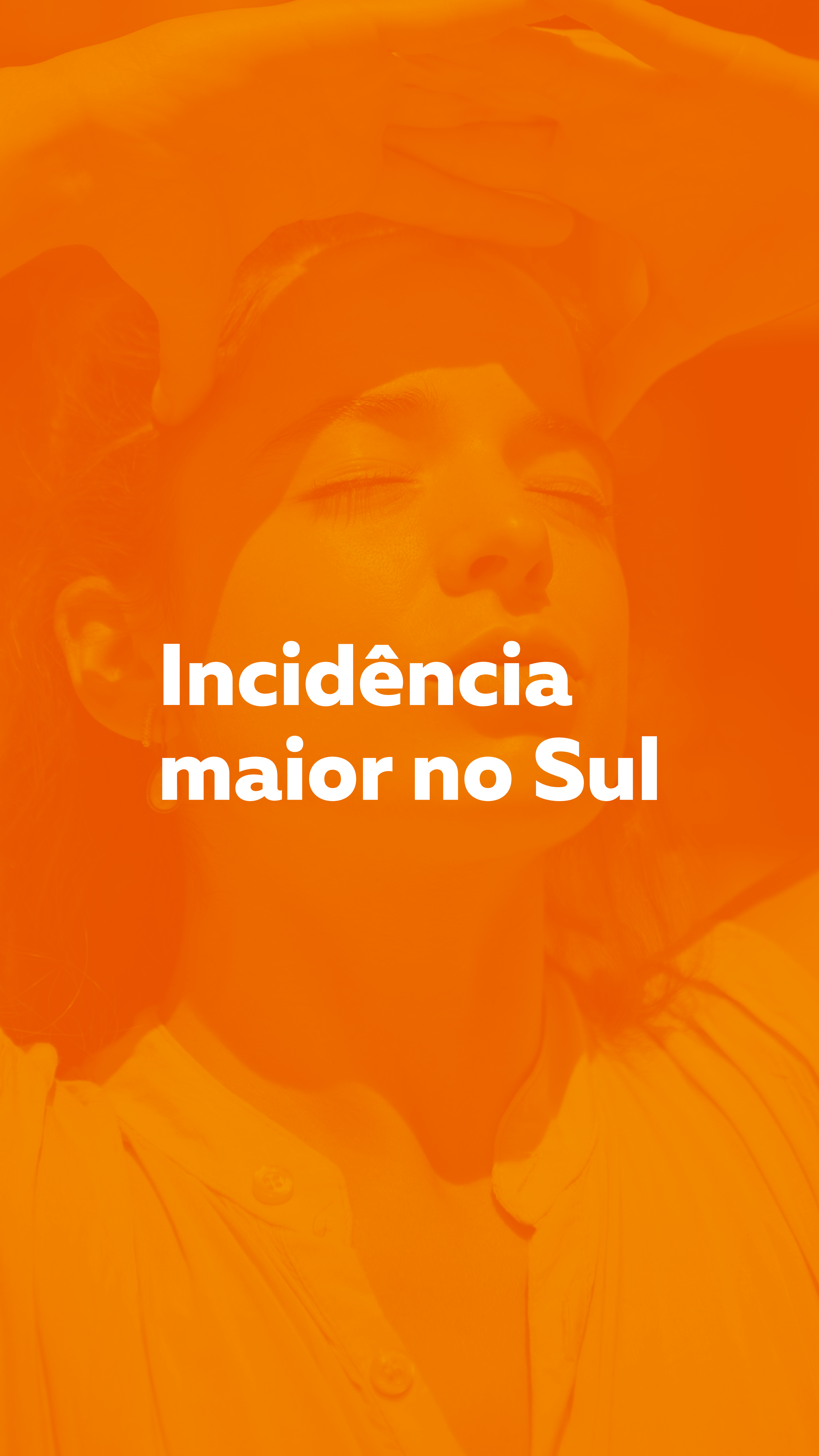
RANDONCORP

A campanha Dezembro Laranja, promovida pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, tem como objetivo conscientizar a população sobre a prevenção do câncer de pele, aproveitando o início do verão, quando a exposição ao sol aumenta.

O câncer de pele é causado pela multiplicação desordenada das células, sendo mais comum em áreas expostas ao sol, como rosto, pescoço e orelhas. Afeta com mais frequência pessoas acima dos 40 anos, principalmente as com predisposição genética.

É o tipo de câncer mais comum no Brasil e no mundo, tendo registros de cerca de 180 mil novos casos por ano nacionalmente, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).





**Incidência
maior no Sul**

Embora muitas pessoas associem o câncer de pele ao calor intenso das regiões Norte e Nordeste, a maior incidência da doença está justamente no Sul do Brasil. Mesmo sendo uma região mais fria, o Sul tem altos índices de radiação ultravioleta, especialmente no verão, devido à influência do buraco na camada de ozônio na Antártica, à atmosfera mais limpa, à latitude e ao aumento da radiação difusa em dias nublados.

Além disso, a população da região é majoritariamente de pele clara, o que oferece menos proteção natural contra os raios UV. O resultado é um risco elevado e silencioso, que não depende do calor: no Sul, o sol pode não queimar tanto, mas causa danos profundos e cumulativos que tornam a região líder em casos de câncer de pele.





Fatores de risco

O câncer de pele pode afetar qualquer pessoa, mas pessoas com pele muito clara, albinos, portadores de vitiligo ou em tratamento com imunossupressores apresentam maior sensibilidade à exposição solar.

Principais fatores de risco

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



A woman with light-colored hair is shown from the chest up, looking down with a contemplative expression. Her right hand is raised, with fingers spread, resting against her cheek and jawline. The entire image is overlaid with a semi-transparent, warm orange color, creating a soft, ethereal atmosphere. The text "Para ficar de olho" is centered in a bold, white, sans-serif font.

**Para ficar
de olho**

Quando você notar algum desses sinais ou sintomas, procure um médico:

- Surgimento de manchas que coçam, descamam ou que sangram.
- Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor, como uma pinta preta ou acastanhada que muda de cor, ou uma pinta com bordas irregulares.
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas.





Os tipos de câncer de pele

Câncer de Pele Não Melanoma

É o tipo mais comum e tem alta chance de cura, quando tratado precocemente. Os mais frequentes são: basocelular e epidermóide.

Câncer de Pele Melanoma

É o tipo menos comum e mais grave, com maiores chances de se espalhar para outros órgãos.

Como usar o teste ABCDE para detecção do câncer de pele?

A**ssimetria:** uma metade do sinal é diferente da outra.

B**ordas irregulares:** contorno mal definido.

C**or variável:** presença de várias cores em uma mesma lesão (preta, castanha, branca, avermelhada ou azul).

D**iâmetro:** maior que 6 milímetros.

E**volução:** mudanças observadas em suas características (tamanho, forma ou cor).

A map of Spain is shown in the background, with its various regions outlined. The map is filled with a solid orange color, and the word "Estatísticas" is superimposed in white text in the center.

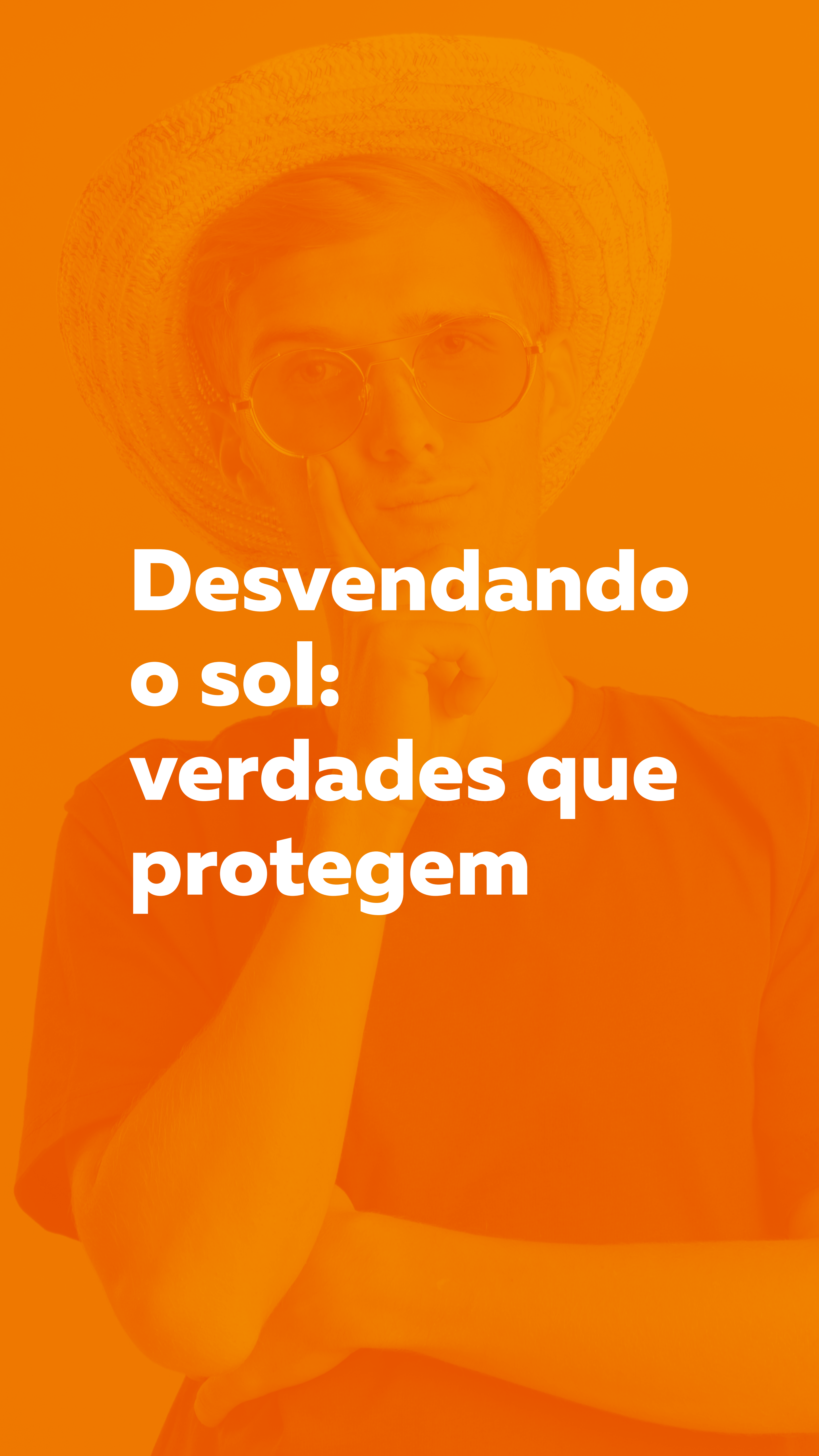
Estatísticas

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer de pele corresponde a 27% de todos os tumores malignos, sendo 177 mil novos casos por ano de não melanoma, enquanto são 8,4 mil novos casos por ano de câncer melanoma.

As estatísticas de não melanoma por região são:

	HOMENS	MULHERES
SUL	160,08/100 mil	97,46/100 mil
SUDESTE	89,80/100 mil	95,16/100 mil
CENTRO-OESTE	69,27/100 mil	92,66/100 mil
NORDESTE	53,75/100 mil	45,59/100 mil
NORTE	23,74/100 mil	27,71/100 mil





**Desvendando
o sol:
verdades que
protegem**

Mito

Em dias nublados não precisa usar protetor solar.

Verdade

Mesmo com o céu fechado, até 80% da radiação UV atravessa as nuvens. A pele continua exposta e pode sofrer danos.

Mito

Peles morenas e negras não têm risco de câncer de pele.

Verdade

Pessoas com pele mais escura também podem desenvolver câncer de pele. A diferença é que muitas vezes o diagnóstico acontece tarde, tornando o tratamento mais complexo.

Mito

Protetor solar FPS 30 é igual ao FPS 50.

Verdade

Ambos protegem, mas o FPS 50 oferece uma barreira maior contra queimaduras e é mais indicado para peles claras, sensíveis ou para exposição intensa.

Mito

Uma vez aplicado, o protetor dura o dia todo.

Verdade

É preciso reaplicar a cada 2 horas, ou sempre após suor excessivo, mergulho ou secar o corpo com toalha.

Mito

Usar maquiagem com FPS já é suficiente.

Verdade

A maquiagem com proteção ajuda, mas não substitui o protetor solar. A quantidade aplicada costuma ser insuficiente para garantir a defesa necessária.

Mito

Sinais e pintas sempre doem quando são perigosos.

Verdade

A maioria dos melanomas não dói. Alterações de cor, formato ou crescimento são sinais muito mais importantes.

A woman is shown from the chest up, wearing a wide-brimmed straw hat and dark sunglasses. She has long, wavy brown hair. The entire image is covered with a semi-transparent orange overlay. In the center, the text "Como prevenir o câncer de pele" is written in a large, white, sans-serif font.

Como prevenir o câncer de pele

Alguns hábitos que podem ser adotados para a prevenção do câncer de pele:

- Usar filtro solar com FPS 15 ou mais.
- Evitar exposição ao sol entre 10h e 16h.
- Usar chapéus e óculos de sol com proteção UV.
- Usar roupas que protegem o corpo, chapéus de abas largas, sombrinhas e guarda-sol.
- Reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição solar, após mergulho ou grande transpiração, mesmo filtros solares “à prova d’água” devem ser reaplicados.
- Tatuagens podem esconder lesões, portanto, merecem atenção.



ssisaúde

Somos cuidado.

RANDONCORP