



**CUIDAR  
DA PELE  
É CUIDAR  
DA VIDA!**



*Liga*  
Liga de Combate ao Câncer  
de Bento Gonçalves



**CÂNCER  
DE PELE  
É ASSUNTO  
SÉRIO**

RUA PARANÁ, 31 - BAIRRO CENTRO  
BENTO GONÇALVES - RS - CEP: 95700-000  
LIGA@LIGACCBG.COM.BR - FONE: 3451.4233



## O QUE É CÂNCER DE PELE?

É uma doença que se desenvolve através da multiplicação anormal das células da pele, estas crescem e substituem o tecido saudável, formando um tumor maligno. Quando detectado precocemente, o câncer de pele apresenta altos percentuais de cura.

## QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO?

- >> O câncer de pele atinge principalmente as pessoas de pele e olhos claros, que se queimam com facilidade e nunca se bronzeiam;
- >> Pessoas que trabalham frequentemente expostas ao sol sem proteção adequada;
- >> Exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência;
- >> Histórico familiar de câncer de pele.

## COMO FAZER PARA EVITAR O CÂNCER DE PELE?

Tomando certos cuidados, os efeitos do sol podem ser atenuados, tais como:

- >> Use sempre filtro solar com Fator de Proteção (FPS) igual ou superior a 30, aplicando generosamente 20 minutos antes de se expor ao sol, reaplicando a cada 2 horas;
- >> Use chapéus, óculos escuros e barracas grossas, que bloqueiam, no mínimo, a passagem do sol;
- >> Evite o sol no período entre 10 e 16 horas;
- >> Caso seu trabalho exija exposição solar, não deixe de usar chapéu de abas largas, camiseta de manga longa e calça comprida;
- >> Se puder use óculos escuros e protetor solar, procure lugares com sombra e, sempre que possível, evite trabalhar nas horas mais quentes do dia.

## QUAIS OS SINAIS DE ALERTA?

- >> Manchas que coçam, ardem, escamam ou sangram;
- >> Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor;
- >> Feridas que não cicatrizam em 4 semanas ou de crescimento progressivo;
- >> Mudança na textura da pele ou dor.

**Peça ao seu médico orientações sobre como fazer o auto-exame da pele.**

**CASO IDENTIFICAR ALTERAÇÃO EM SUA PELE, PROCURE UM DERMATOLOGISTA. FAÇA UMA VISITA ANUAL AO DERMATOLOGISTA PARA AVALIAR SUA PELE E TRATAR EVENTUAIS LESÕES PRÉ-CANCEROSAS.**