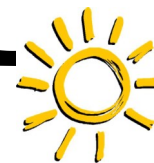


Como fazer o autoexame da Pele:

- Ao espelho observe o seu corpo de frente e de costas, do lado direito e do esquerdo. Faça-o de braços levantados!
- Observe cuidadosamente as mãos, antebraços, braços e axilas.
- Observe a planta e o peito dos pés, bem como os espaços entre os dedos.
- Com auxílio de um espelho observe o couro cabeludo, pescoço e orelhas, as costas e as nádegas



O Sol é importante para a Saúde, mas em excesso pode ser muito prejudicial

O Cancro da pele tem cura... se detetado e tratado precocemente

Se aparecer alguma alteração na sua pele, contacte o seu MÉDICO!

PROTEJA-SE DO CANCRO DA PELE



Fatores de risco para desenvolver Cancro de Pele

- História familiar de Cancro de pele
- Pessoas de pele e olhos claros, com cabelos ruivos ou louros
- Trabalhadores expostos frequentemente ao sol
- Exposição prolongada e repetida ao sol na infância e adolescência.



Como se proteger:



No trabalho ao ar livre use:

- Chapéus de abas largas;
- Camisas de mangas compridas;
- Calças compridas.
- Roupa de cor escura



Dá mais calor mas protege mais dos raios UV

Se puder:

- Use óculos escuros com proteção UV e protetor solar;
- Evite trabalhar nas horas mais quentes do dia



Em lazer

- Evite exposição prolongada ao sol entre as 10h e as 16h;
- Procure lugares com sombra
- Use SEMPRE Protetor Solar



Sinais de ALARME

- Sinais na pele que causem:
Comichão, ardor, descamação ou hemorragia;
- Sinais que:
Mudam de tamanho, forma ou cor;
- Feridas que não cicatrizam em 4 semanas;
- Mudança na textura da pele ou dor.

O SOL ENVELHECE A PELE

