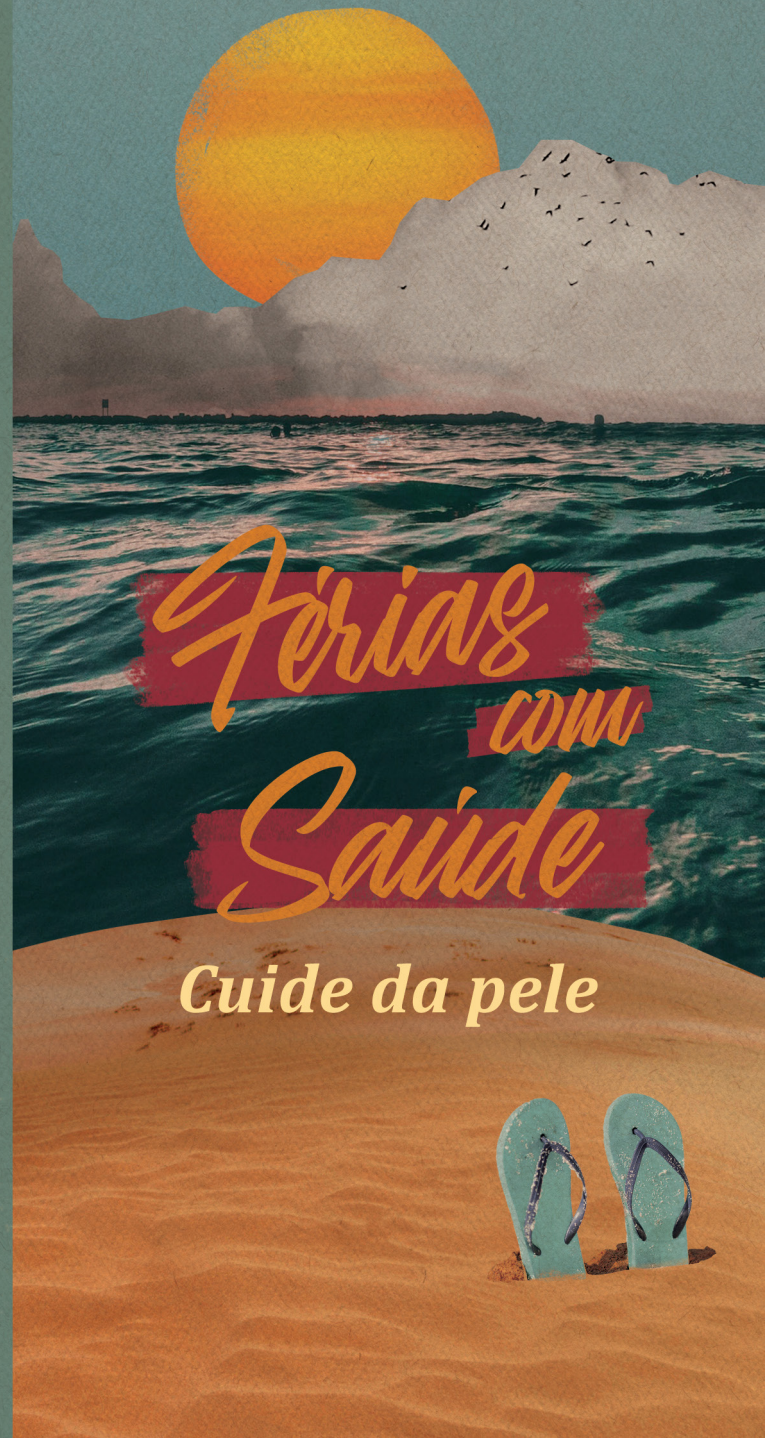




A principal recomendação para a prevenção do câncer de pele é evitar a exposição ao sol, principalmente nos horários em que os raios solares são mais intensos (entre 10h e 16h), bem como utilizar óculos de sol com proteção UV, roupas que protegem o corpo, chapéus de abas largas, sombrinhas e guarda-sol.



MINISTÉRIO DA SAÚDE



Férias com Saúde

Cuide da pele

Roupas e acessórios com proteção UV



As roupas e acessórios com proteção Solar protegem com a mesma intensidade tanto os raios UVA quanto os raios UVB.



Procure por áreas cobertas que forneçam sombra, como embaixo de árvores, marquises e toldos, com o objetivo de minimizar os efeitos da radiação solar, principalmente em torno do meio-dia.



O uso de filtro solar com fator de proteção solar (FPS) 15 ou mais é fundamental, principalmente quando a exposição ao sol é inevitável.

- O real fator de proteção desses produtos varia com a espessura da camada de creme aplicada, a frequência da aplicação, a perspiração e a exposição à água.
- Mesmo os filtros solares "à prova d'água" devem ser reaplicados
- É importante utilizar protetor labial.

Nas atividades ocupacionais, pode ser necessário reformular as jornadas de trabalho ou a organização das tarefas desenvolvidas ao longo do dia.



Em dias nublados também é importante usar as proteções necessárias.



As tatuagens podem esconder lesões, por isso merecem atenção. Ao se exporem ao sol, as pessoas negras também devem usar filtro solar.

Qualquer ferimento que não cicatrize em duas semanas deve ser avaliado por um especialista.

É importante conhecer seu corpo e ficar atento a qualquer mudança ou anormalidade na sua pele. Para ajudar a identificar as pintas, existe a regra do ABCDE:

Benigno

Maligno

A

Assimetria (formato)



Simétrico



Assimétrico

B

Bordas



Bordas regulares



Bordas irregulares

C

Cor



Uma cor só



+ de uma cor

D

Diâmetro (tamanho)



Menor que 6mm*



Maior que 6mm

*Tamanho da largura de um lápis

E

Evolução



Mudança rápida na aparência (tamanho, forma, cor, espessura).