

# Câncer de pele

- ☀️ Pode ser causado pela longa exposição ao sol
- ☀️ Acontece em todos tons de pele, sendo mais comum em pessoas de pele clara
- ☀️ Alguns tipos podem se espalhar facilmente para outras partes do corpo
- ☀️ Aparecem pelo corpo manchas que vão crescendo com o passar do tempo
- ☀️ Pessoas com alguém na família que já teve essa doença devem dobrar sua atenção, pois o risco de desenvolver o câncer de pele é maior

## Como se proteger



Utilize óculos de sol para bloquear a passagem de raios UV



Utilize protetor solar e labial, reaplicando-os de 2 em 2 horas.



Camisas de manga longa e calças protegem do sol grande parte da pele



O chapéu protege o rosto e a cabeça, é indispensável utilizá-lo.



Trabalhe à sombra sempre que possível, especialmente entre as 10:00 e 15:00 horas



Programa de Pós-graduação  
**MESTRADO PROFISSIONAL**  
em Tecnologia e Inovação em Enfermagem  
EERP/USP



# Câncer de Pele

Plantando **PROTEÇÃO**  
Colhendo **SAÚDE**

Autoria: Enf. Nycole Israel do Nascimento  
Prof. Dra. Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi

Colaboração: Msc. Priscilla Lara Faria

Arte Final: Diego Lara Faria

Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Consenso Brasileiro de Fotoproteção, 2013.  
Este folheto é parte de uma dissertação de mestrado intitulado "Elaboração de um material educativo sobre câncer de pele para trabalhadores rurais", realizado pela autora Enf. Nycole Israel do Nascimento e orientado pela Prof. Dra. Maria Lúcia do Carmo Cruz Robazzi



# ABCDE DO CÂNCER DE PELE



# COMO APLICAR O PROTETOR SOLAR?



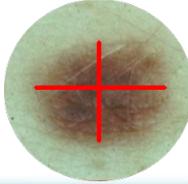
Colher de Sopa  
Colher de sobremesa  
**COLHER DE CHÁ**

## ASSIMETRIA

Suspeita

Normal

As metades não tem o mesmo tamanho.



Suspeita

Normal

## BORDA

Bordas desiguais, duras e pontudas.

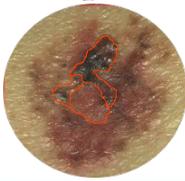


## COR

Apresentam mais de uma cor. Podem ser azuladas ou esbranquiçadas

Suspeita

Normal



## Tronco



Espalhe de forma igual 1 colher de chá na parte da frente, e outra nas costas. Não esquecendo da nuca e da parte superior dos ombros

## Rosto e Pescoço



Espalhe 1 colher de chá de no rosto e pescoço, não esquecendo que as orelhas também precisam ser protegidas.

## Braços e Pernas



Espalhe 1 colher de chá em cada braço e 2 colheres em cada perna. Não se esqueça de aplicar o protetor nas mãos e entre os dedos.

## ! Importante: !

Aplicar o protetor, 15 minutos antes da exposição ao sol

Reaplicar o protetor a cada 2 horas

Remover o protetor antigo antes de aplicar uma nova camada.

Usar, no mínimo, protetor solar com fator de proteção 30.

Não se esqueça de fazer a observação completa da pele com frequência, ela ajuda na descoberta do câncer de pele

## EVOLUÇÃO

Fase 1

Fase 2

Mudam de tamanho, formato ou cor, sangra e coça

