

EM JN.PT

JN
DIRETO

JN DIRETO.
UM LÍDER VÊ-SE

veículos

ensino

casas

emprego

diversos

relax

PARA ANUNCIAR 800 200 226 (chamada grátis) | anunciar.classificados@jn.pt | ENCONTRE em classificados.jn.pt a Loja do Jornal.

Publicidade

Rastreio de cancro de pele: pesquisa de nevos atípicos e cuidados de exposição solar

[TROFA SAÚDE]

Os cancros de pele são os carcinomas mais comuns em todo o mundo, mais frequentes do que o carcinoma da mama, pulmão, colorretal e da próstata juntos. Felizmente, a grande maioria dos casos tem um excelente prognóstico quando diagnosticados e tratados atempadamente [1].

Quando falamos em cancro de pele, existem três tipos principais: carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma.

O melanoma é aquele que se pode desenvolver a partir de um sinal já existente. Uma regra muito útil para identificar a presença de um "sinal" atípico é a "Regra ABCDE": se um sinal for Assimétrico (uma metade diferente da outra), se tiver Bordos irregulares, se tiver duas a três Cores diferentes, um Diâmetro maior do que 6 mm e Evoluir rapidamente. Outra ferramenta que nos pode ajudar a detetar um nevo ("sinal") atípico suspeito é a "Regra do Patinho Feio": se um sinal for diferente de todos os outros, este deve ser observado pelo seu Dermatologista, com recurso a um dermatoscópio, manual ou digital.

É aconselhável a realização do rastreio em pessoas com pele clara, com olhos claros, de cabelos loiros ou ruivos, com história de cancro de

pele na família, com mais de 50-100 "sinais" (nevos melanocíticos), expostas cronicamente ao sol (no trabalho ou por lazer), com história de escaldões, que tenham sido expostas a solários (especialmente antes dos 35 anos), fumadores, que tomem medicação imunossupressora ou transplantados. Recomendações recentes indicam que as pessoas que apresentem um ou mais destes fatores de risco devem ser vigiadas em consulta de Dermatologia pelo menos uma vez por ano [2].

O principal cuidado na prevenção do cancro de pele consiste em evitar o "escaldão". É aconselhável tomar as seguintes medidas: reduzir ao máximo as atividades exteriores entre as 12 e as 16 horas; usar um chapéu, uma camisa ou t-shirt de cor escura e óculos, quando estiver ao sol; expor-se gradualmente às radiações ultravioletas, pois a pele necessita de tempo para se adaptar; 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina aplique um creme protetor com um fator de proteção igual ou superior a 30; renovar as aplicações de protetor solar de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o protetor seja à prova de água; tenha em atenção o reflexo dos raios solares na neve (85%), na areia (20%), na água e na relva (5%); com tempo nublado, não se esqueça do protetor solar; mantenha os bebés

longe do sol e ensine a proteção solar às crianças desde muito cedo; não frequente um solário; as pessoas ruivas, loiras, com sardas e muitos sinais, devem proteger-se com maior rigor; programar as atividades ao ar livre para a manhã ou fim da tarde; utilize óculos de proteção, particularmente as crianças e pessoas de olhos claros [3].

As unidades do Grupo Trofa Saúde apresentam uma equipa diferenciada de Dermatologistas, com experiência em Oncologia Cutânea. Caso deseje ser observado pela nossa equipa, não hesite em contactar os nossos Dermatologistas em qualquer uma das unidades do Trofa Saúde. //

Referências:

- [1] Jemal A, Siegel R, Xu J, Ward E. Cancer statistics, CA: a cancer journal for clinicians (2010).
- [2] Coups EJ, Geller AC, Weinstock MA, Heckman CJ, Manne SL. Prevalence and correlates of skin cancer screening among middle-aged and older white adults in the United States. Am. J. Med. 123(5), 439-445 (2010).
- [3] Johnson MM, Leachman SA, Aspinwall LG et al (2016) Skin cancer screening: Recommendations for data-driven screening guidelines and a review of the USPSTF controversy. Melanoma Manag 4(1):13-37.
- [4] Recomendações a Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC): www.apccancrocuteano.pt.



Redigido por Dr. Manuel António Campos (OM53398), coordenador de Dermatologia no Trofa Saúde Hospital Central e Vila Real e membro do corpo clínico no Trofa Saúde Alfena, Braga Centro, Braga Sul e Barcelos



TrofaSaúde Barcelos

www.trofasaude.com/barcelos | tel 253 184 000

H.P.T. - Hospital Privado da Trofa, S.A. | Avenida Dr. Sidónio Pais, N.º 221, 4750-333, Barcelos | NIF: 504 928 716 | Registo ERS n.º E146296 | Licença de Funcionamento n.º 18406

TROFA · BOA NOVA · FAMILIÇÃO · BRAGA SUL · MAIA · ALFENA · GAIA · BRAGA CENTRO · SÃO JOÃO DA MADEIRA · VILA REAL · VILA DO CONDE · GUIMARÃES · LOURES · AMADORA · BRAGA NORTE · BARCELOS · VALENÇA · OVAR · AVEIRO · PORTO



MANUEL ANTÓNIO CAMPOS

DERMATOLOGIA

PUBLICIDADE

BARCELOS