

SOBRE A FUNDAÇÃO DO CÂNCER

Somos uma instituição privada, filantrópica e sem fins lucrativos que, desde 1991, realiza ações estratégicas para o controle do câncer no Brasil por meio de programas e projetos de promoção da saúde, mobilização, prevenção, educação, diagnóstico precoce e pesquisa.

AJUDE-NOS A TRANSFORMAR VIDAS!

Acesse nosso site e doe:
www.cancer.org.br

Ajude com qualquer valor via chave PIX:
pix@cancer.org.br

#EuMeImporto



**FUNDAÇÃO
DO CÂNCER**
com você, pela vida

 /fundacaodocancer
 /fundacaodocancer
 /fundação-do-câncer

www.cancer.org.br

#VerãoLaranja

Elaborado pela Fundação do Câncer - 2021

Neste verão, filtro solar, sombra e água fresca.

#VerãoLaranja

Evelyn
Castro

 **FUNDAÇÃO DO CÂNCER**
com você, pela vida

Câncer de pele: previna-se!

O câncer de pele é o tipo mais incidente no Brasil, com estimativa de 177 mil novos casos para cada ano do triênio 2020-2022. A maioria deles está relacionada à exposição ao sol, por isso, todo cuidado é pouco. Reunimos algumas dicas de como cuidar bem da sua pele no dia a dia para que a época mais quente do ano seja aproveitada da melhor forma, com proteção!

Cuide-se:

Além da utilização de produtos e acessórios apropriados, uma boa hidratação também deve ser lembrada. Recomenda-se a ingestão de, ao menos, dois litros de água ao dia e uma alimentação saudável, rica em frutas e verduras.

Fique atento aos sinais:

Feridas na pele que demoram a cicatrizar (em um período maior do que quatro semanas), variações na cor de sinais já existentes, manchas que coçam ou sangram e o surgimento de pintas com bordas irregulares podem ser indicativos da doença.

#VerãoLaranja

Exposição ao sol:

Entre 10h e 16h, a radiação UVB é mais intensa. Neste período, sempre que possível, procure uma sombra. Roupas apropriadas, como camisas de manga comprida e calças, além de chapéus e óculos escuros com proteção UV também complementam a proteção. Na praia, piscina, no trabalho ao ar livre ou em ambiente fechado de luz artificial, use sempre filtro solar, mesmo em dias nublados, com fator de proteção (FPS) 30 ou mais. O mesmo é recomendado a pessoas de pele morena ou mais escura.

Filtro solar:

O filtro solar ideal deve oferecer boa proteção contra os raios UVA e UVB, não causar irritação na pele e ter certa resistência à água. Os protetores com FPS 30 a 50 oferecem alta proteção UVB. O produto deve ser aplicado antes de sair e reaplicado ao longo do dia, em média, a cada duas horas.

Conheça o ABCDE

Aprenda a identificar a transformação de uma pinta em um melanoma.

ABCDE

ASSIMETRIA BORDAS COR DIÂMETRO EVOLUÇÃO



Um laço é parecido com o outro Bordas irregulares Variedade de cores, geralmente tons de preto e marrom Tamanhos maiores que 6 mm Mudança em tamanho, forma, cor, sangramento ou novo sintoma

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

Caso identifique algum desses sintomas, procure um especialista o mais rápido possível. O diagnóstico precoce é o melhor aliado no tratamento da doença.