



Guia de Cuidados

COM A PELE DO UNIVERSITÁRIO



Esse material corresponde a uma cartilha educativa como resultado de uma proposta submetida no Edital Proaf 18/2021 - UFSB: Universidade Promotora de Saúde (Edição Especial).

A cartilha tem por objetivo promover saúde e disseminar prevenção sobre o câncer de pele e hábitos de fotoproteção solar para estudantes universitários em tempos de pandemia da COVID-19.

PÚBLICO-ALVO: Estudantes da Universidade Federal do Sul da Bahia

MATERIAL PRODUZIDO POR:

CALEBE SOUZA SILVA

LORENA CRISTINA RAMOS OLIVEIRA

APOIO:

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



TEIXEIRA DE FREITAS, BA - 2022



SUMÁRIO

- 01 O QUE É CÂNCER DE PELE?
- 02 TIPOS DE TUMORES DE PELE;
- 03 QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO DO CÂNCER DE PELE?
- 04 SINAIS QUE AJUDAM IDENTIFICAR UM CÂNCER DE PELE;
- 05 COMO SE PROTEGER DO CÂNCER DE PELE?
- 06 REFERÊNCIAS.



01

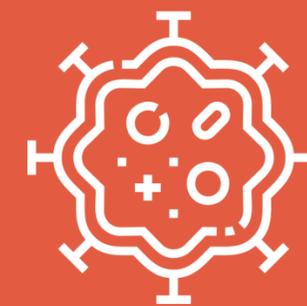
O que é Câncer de Pele?

A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha funções protetoras diversas e complexas. É a principal linha de defesa contra agentes infecciosos como vírus, bactérias e outros danos desencadeados por fatores ambientais. O câncer de pele é o de maior prevalência no Brasil e representa 30% dos tumores malignos. Ele surge a partir do crescimento desordenado das células que compõe o órgão e isso se deve principalmente ao efeito cumulativo causado por longas exposições ao sol, quando os raios solares Ultravioleta A e Ultravioleta B danificam a barreira protetora da pele (MOURA, 2017; HOSPITAL DE CÂNCER DE PERNAMBUCO, 2019).

Por ser um país tropical, o sol está presente quase o ano inteiro em diversos lugares do Brasil. Cerca de 30% dos tipos de cânceres registrados no país são câncer de pele. Esse índice alto alerta para necessidade de proteção adequada e também de educação em saúde para a população (HOSPITAL DE CÂNCER DE PERNAMBUCO, 2019).

02

Tipos de tumores de pele



O câncer de pele é dividido em dois tipos: o melanoma e o não melanoma.

MELANOMA

É um dos tumores malignos mais agressivos de todos e dentre as neoplasias malignas da pele, é a de maior índice de mortalidade. Costuma se espalhar rapidamente para outros órgãos e possui histórico familiar como grande fator de risco. É de maior prevalência em adultos brancos. A patologia tem um prognóstico bom, se identificada nos estágios iniciais. A detecção precoce melhora a significativamente a sobrevida do paciente. (MOURA, 2017; HOSPITAL DE CÂNCER DE PERNAMBUCO, 2019).

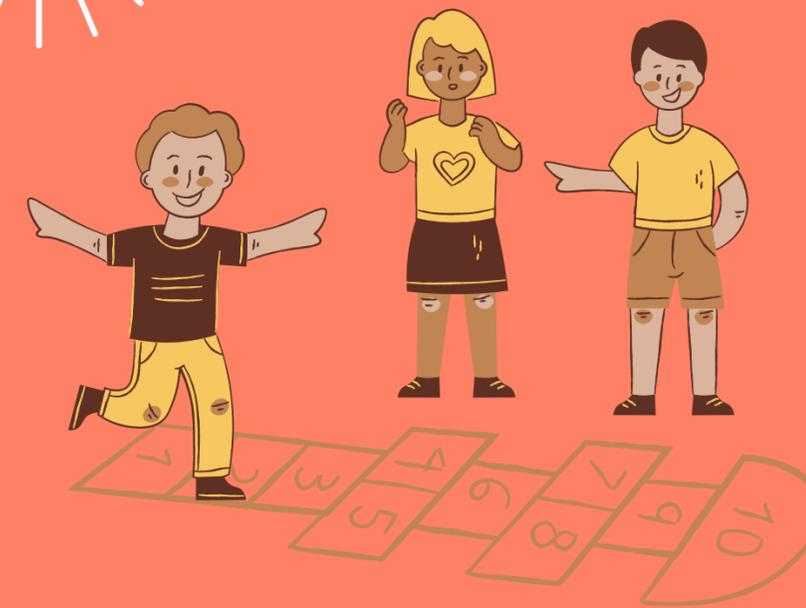
NÃO MELANOMA

É o mais frequente no mundo e o menos agressivo. Apresenta altas chances de cura quando descoberto no início. O câncer do tipo não melanoma é o mais frequente no Brasil e corresponde a 30% dos tumores malignos no país. Apesar de ter alta incidência, apresenta menor taxa de mortalidade (MOURA, 2017; HOSPITAL DE CÂNCER DE PERNAMBUCO, 2019).

03

Quais são fatores de risco do câncer de pele?

- Exposição prolongada e repetida ao sol, principalmente crianças;
- Trabalhar frequentemente exposto ao sol sem proteção;
- Histórico familiar de câncer de pele;
- Pessoas de pele, olhos e cabelos claros, albinos, loiros e ruivos;
- Pessoas que trabalham em contato com agrotóxico;
- Histórico de doenças de pele;
- Ter cicatrizes decorrentes de queimaduras;
- Tabagismo.



Exposição prolongada ao sol na infância sem proteção causam queimaduras e essas aumentam o risco de desenvolver melanoma na idade adulta. Por esse motivo, destaca-se a importância da fotoproteção para essa fase da vida, afim de reduzir a incidência de câncer de pele e o fotoenvelhecimento.

04

Sinais que ajudam identificar um câncer de pele



O câncer de pele do tipo melanoma pode aparecer em qualquer parte do corpo da pessoa, em pele ou nas mucosas. Pode apresentar na forma de manchas, pintas ou sinais. Para ajudar na identificação, existe a regra do ABCDE, que são sinais de alerta importantes para identificação precoce.

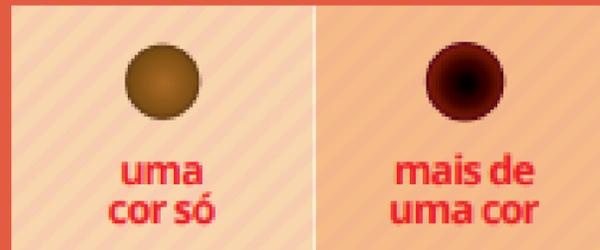
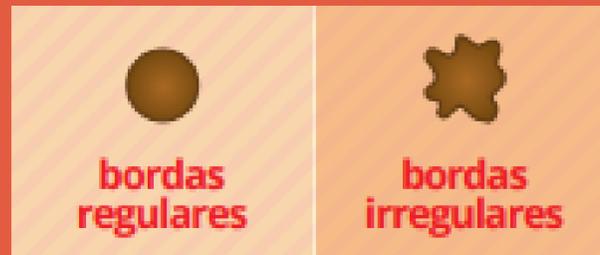
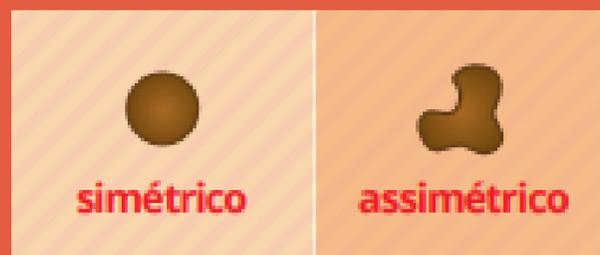
O câncer de pele do tipo não melanoma acomete principalmente as áreas do corpo que geralmente estão mais expostas ao sol, como face, orelhas e pescoço. Manifesta-se da seguinte forma:

- Manchas na pele que vem acompanhada de coceira, sangramento, descamação ou ardência;
- Feridas que não se cicatrizam em até quatro semanas.



REGRA DO ABCDE:

BENIGNO MALIGNO



A

Assimetria na forma (metade diferente da outra).

B

Borda irregular (extremidades irregulares, recortadas, entre cortadas).

C

Cor (não uniforme).

D

Diâmetro (tamanho) (> 6 mm).

E

Evolução ou mudança ao longo do tempo, especialmente se rápida.

05

Como se proteger do câncer de pele?



Use protetor solar todos os dias, reaplicando a cada duas horas.



Evite exposições ao sol no horário entre 10h e 16h . Utilize camisa de proteção UV e protetor solar.



Priorize uma alimentação saudável. Alguns nutrientes ajudam a diminuir os danos causados pelo sol na pele.



Hidrate-se!
Beba bastante água ao longo do dia.



Está exposto ao sol no percurso até a universidade? Proteja-se! Utilize boné, chapéu protetor solar e priorize locais com sombra.



Use sempre proteção adequada, como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros, barraca e filtro solar.



Em caso de dúvidas e aparecimento de lesões na pele, procure um médico para se consultar.



Seu corpo dá sinais a todo tempo.

*Previnha-se contra o
câncer de pele!*



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





FESTA NETO, Cyro; CUCÉ, Luiz Carlos; REIS, Vitor Manoel Silva dos. **Manual de dermatologia**. 4. ed. Barueri, Sp: Manole, 2015.

HOSPITAL DE CÂNCER DE PERNAMBUCO (Pernambuco). **Onde há sol, deve haver proteção: previna-se do câncer de pele**. 2019. Disponível em: <http://hcp.org.br/dezembrolaranja/>. Acesso em: 18 fev. 2022.

Instituto Nacional do Câncer. **Câncer de pele: Vamos falar sobre isso?** 2019. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/folhetos/cancer-de-pele-vamos-falar-sobre-isso>. Acesso em: 20 jan. 2022.

MOURA, Paula Fancislaine et al. **Câncer de pele: Uma questão de saúde pública**. Visão Acadêmica, [S.l.], v. 17, n. 4, mar. 2017. ISSN 1518-8361. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/49996/31868>. Acesso em: 16 mar. 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/acd.v17i4.49996>.

KUMAR, Vinay; ABBAS, Abul K.; ASTER, Jon C.. **Patologia: Bases patológicas das doenças**. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda, 2016.