



# Dezembro laranja

## Prevenção ao câncer de pele



# Ana Carolina Leite Viana

## Médica Dermatologista

Formada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com Residência em Dermatologia pelo Hospital das Clínicas da UFMG e Mestrado pela mesma instituição. Possui título de especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e pela Associação Médica Brasileira. Foi membro voluntário do Ambulatório de Lesões Pigmentadas do HC-UFMG por 10 anos, e professora convidada da graduação na UFMG por um ano. Possui experiência em oncodermatologia e dermatoscopia digital. Além de sua formação em Minas Gerais, fez especialização em atendimento a pacientes com melanoma e outras lesões cutâneas, bem como em mapeamento digital, na Universitat de Barcelona, na Espanha.

[anacleiteviana@gmail.com](mailto:anacleiteviana@gmail.com)



# Audiodescrição



# O que é o “Dezembro laranja”?

# Dezembro laranja

## Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) - 2023

Conscientizar as pessoas sobre o câncer de pele e sobre a importância de procurar o dermatologista para avaliação e para entender a combinação ideal de medidas de proteção para sua pele.





Soluções em Saúde nas Empresas.



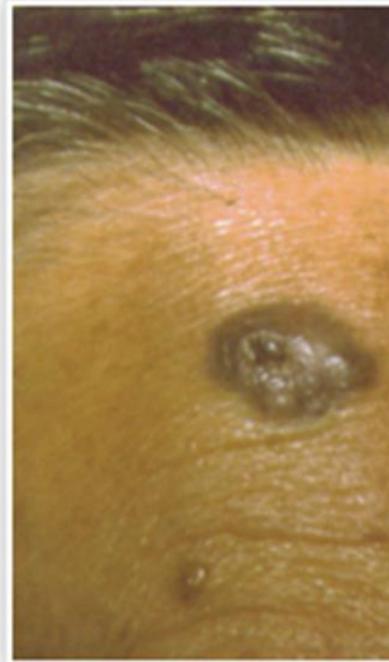
# Ações

- O dia 2 de dezembro foi escolhido como “**Dia D**” para atendimento e orientação à população. Foram mais de 100 postos em 22 estados brasileiros. 3.500 médicos voluntários realizaram cerca de 19 mil atendimentos.



# O que é o câncer de pele?

- Câncer mais comum entre os brasileiros (33% de todos os diagnósticos)
- Instituto Nacional do Câncer (INCA): cerca de 185 mil novos casos/ano.
- Provocado pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele
- Pode ser subdividido em diferentes tipos
- Tipo mais comum: câncer da pele não melanoma: letalidade ↓; números ↑ ↑
- Mais comuns: carcinomas basocelulares e os espinocelulares - 177 mil novos casos/ano.
- Melanoma: mais raro e mais letal, é o tipo mais agressivo - 8,4 mil casos/ano.





## Carcinoma basocelular (CBC)

É o tipo mais prevalente e surge mais frequentemente em regiões expostas ao sol, como face, orelhas, pescoço, couro cabeludo, ombros e costas. Tem baixa letalidade e pode ser curado em caso de detecção precoce. Costuma se apresentar como uma pápula vermelha, brilhosa, com uma crosta central, que pode sangrar com facilidade.



## Carcinoma espinocelular (CEC)

Pode se desenvolver em todas as partes do corpo, embora seja mais comum nas áreas expostas ao sol, como orelhas, rosto, couro cabeludo e pescoço. Tem coloração avermelhada e pode se parecer com uma verruga ou uma ferida espessa e descamativa, que não cicatriza.



## Melanoma

O menos frequente dos cânceres da pele, o melanoma tem o mais alto índice de mortalidade. Apesar disso, as chances de cura são de mais de 90%, quando detectado precocemente. Costuma ter a aparência de uma pinta ou de um sinal em tons acastanhados ou enegrecidos, que mudam de cor, de formato ou de tamanho.

# Causas dos carcinomas

- **Exposição excessiva ao sol (principal causa)**
- Alguns casos da doença estão associados a:
  - feridas crônicas e cicatrizes na pele;
  - uso de drogas antirrejeição de órgãos transplantados;
  - exposição a certos agentes químicos ou à radiação; e
  - doenças genéticas.

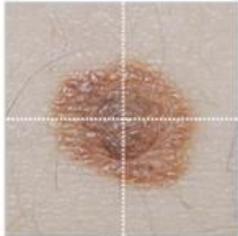
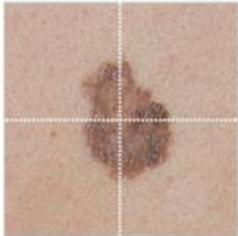
# Principais fatores de risco para os carcinomas

- História de exposição excessiva ao sol e de queimaduras solares
- Ter pele muito clara, do tipo que sempre se queima e nunca bronzeia
- Já ter tido câncer de pele
- Ter mais de 65 anos

# Melanoma

- Tipo menos frequente dentre todos os cânceres da pele, pior prognóstico e mais alto índice de mortalidade.
- Chances de cura são de **mais de 90%**, quando há detecção precoce.
- Em geral, tem a aparência de “pinta” ou “sinal” na pele, em tons acastanhados ou enegrecidos. Porém, a “pinta” ou o “sinal”, mudam de cor, de formato ou de tamanho, e podem causar sangramento.

# Regra do ABCDE

	(A) Assimetria	(B) Bordas	(C) Cor	(D) Diâmetro	(E) Evolução
Non-melanoma					
	Simétrica	Regulares	Única	Inferior a 6mm	Não cresce nem se modifica
Melanoma					
	Assimétrica	Irregulares	Múltiplas cores	Superior a 6mm	Crescimento, mudança de forma e de cor

# Regra do "patinho feio"



# Regra do “patinho feio”

- Os nevos (pintas) benignos que existem no corpo de uma pessoa costumam seguir o mesmo padrão.
- Ao fazer o autoexame de pele, fique atento aos sinais: aqueles que destoam das demais pintas do seu corpo e têm tamanho, formato, espessura, coloração e outras características diferentes do padrão podem ser indício do câncer de pele mais perigoso.
- Se encontrar algo suspeito, procure orientação médica.



# Autoexame e avaliação especializada

- É importante observar a própria pele constantemente, e procurar um dermatologista caso detecte qualquer lesão suspeita.
- Essas lesões podem surgir em áreas difíceis de serem vistas pelo paciente, embora mais comuns nas pernas, em mulheres; no tronco, nos homens; e pescoço e rosto em ambos os sexos.
- Além disso, vale lembrar que uma lesão considerada normal para um leigo, pode ser suspeita para um médico.
- Importante lembrar também que o melanoma pode ter diversas cores e formatos. Nem sempre se enquadra na Regra do Patinho Feio ou mesmo na Regra do ABCDE. Portanto, nenhuma das duas substitui a avaliação de um médico. Somente este profissional pode analisar a lesão e efetuar o diagnóstico.



# Fatores de risco para melanoma

- Pessoas de pele clara e que se queimam com facilidade quando se expõem ao sol;  
(também pode manifestar-se em indivíduos negros ou de fototipos mais altos, ainda que mais raramente)
- Exposição solar intensa;  
(normalmente, surge nas áreas do corpo mais expostas à radiação solar)
- Hereditariedade: papel central no desenvolvimento do melanoma.
- Familiares de pacientes com a doença devem se submeter a exames preventivos regularmente. O risco aumenta quando há casos em parentes de primeiro grau.
- Número elevado de nevos.

# Sintomas do câncer de pele - recapitulando

É importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:

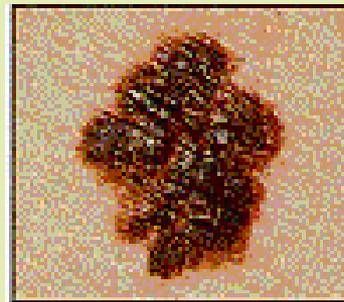
- Um crescimento na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida;



# Sintomas do câncer de pele - recapitulando

É importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:

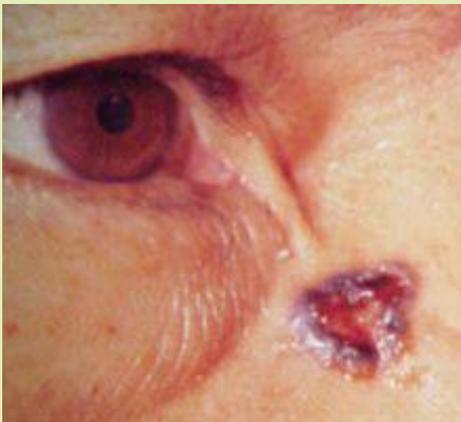
- Uma pinta preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e aumenta de tamanho;



# Sintomas do câncer de pele - recapitulando

É importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:

- Uma mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.



# Tratamento

- Todos os casos de câncer da pele devem ser diagnosticados e tratados precocemente, inclusive os de baixa letalidade - podem provocar lesões mutilantes ou desfigurantes em áreas expostas do corpo, causando sofrimento aos pacientes.
- Diversas opções terapêuticas para o tratamento do câncer de pele não-melanoma. A modalidade escolhida varia conforme o tipo e a extensão da doença;
- Normalmente, a maior parte dos tumores de pele pode ser tratada com procedimentos cirúrgicos simples.

# E como prevenir o câncer de pele?

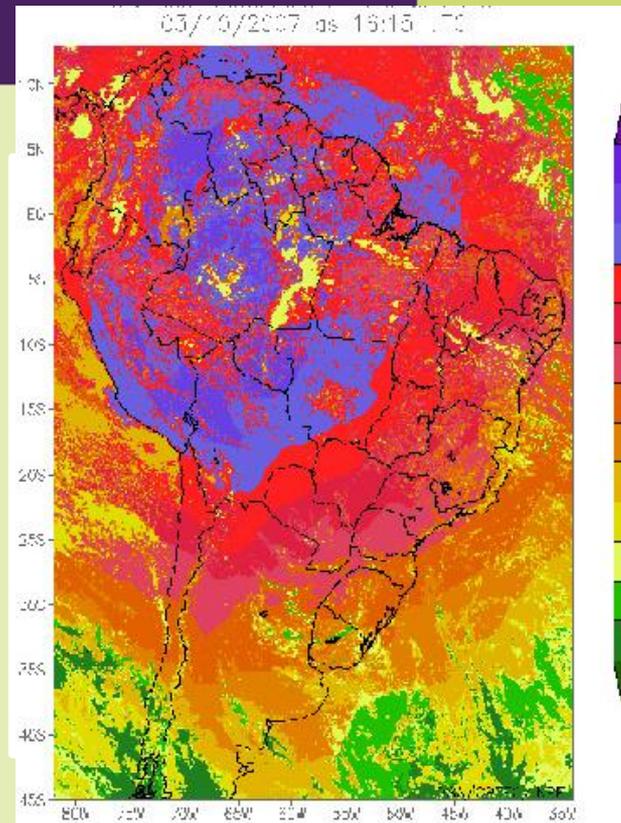
# Prevenção

**Evitar a exposição excessiva ao sol e proteger a pele dos efeitos da radiação UV** são as melhores estratégias para prevenir o melanoma e outros tipos de tumores cutâneos.



# Quem deve se prevenir?

- Incidência dos raios ultravioletas cada vez mais agressiva em todo o planeta -> pessoas de todos os tipos de pele devem estar atentas e se proteger quando expostas ao sol.
- Grupos de maior risco: pele clara, com sardas, cabelos claros ou ruivos e olhos claros.
- Os que possuem antecedentes familiares com histórico de câncer de pele, queimaduras solares, incapacidade para se bronzear e muitas pintas também devem ter atenção e cuidados redobrados.
- Apesar dos fatores de risco, qualquer pessoa está sujeita a ter câncer da pele.  
A melhor maneira de se proteger dessa doença, de manchas e de envelhecimento precoce é a prevenção



# Como se prevenir

- Evitando exposição prolongada ao sol entre 9h da manhã e 3h da tarde
  - Protegendo-se dos raios solares:
    - ✓ Chapéus de abas largas
    - ✓ Calça comprida
    - ✓ Camisas de manga longa
    - ✓ Óculos escuros
    - ✓ Barracas de algodão ou lona (50% x 5% nylon)
    - ✓ Filtro solar (FPS 30 ou maior)
  - Examinando sua pele regularmente e reconhecendo os sinais precoces do tumor
  - Consultando um médico dermatologista anualmente
- [www.sbd.org.br](http://www.sbd.org.br)



**E sobre o filtro solar, o  
que é importante saber?**

# O que são filtros solares

Também conhecidos como **protetores solares** ou **fotoprotetores**, são produtos capazes de prevenir os males provocados pela exposição solar, como o envelhecimento precoce e a queimadura solar, além do câncer da pele.



# Características ideais e tipos de filtros solares

- **Fotoprotetor ideal:** deve ter amplo espectro (ter boa proteção contra os raios UVA e UVB), não ser irritante, ter certa resistência à água, e não manchar a roupa.
- **Tipos:** físicos (ou inorgânicos) e/ou químicos (ou orgânicos).
  - **Protetores físicos** (à base de dióxido de titânio e óxido de zinco): depositam-se na camada mais superficial da pele, refletindo as radiações incidentes. Podem deixar a pele com uma tonalidade esbranquiçada, mas isso tem sido minimizado pela coloração de base.
  - **Filtros químicos:** funcionam como uma espécie de “esponja” dos raios UV, transformando-os em calor.

# O que é FPS?

- FPS = fator de proteção solar
- Mede a proteção contra os raios UVB
- FPS 2 a 15 - baixa proteção contra a radiação UVB;
- FPS 15-30 - média proteção contra UVB;
- FPS 30-50 - alta proteção UVB;
- FPS maior que 50 - altíssima proteção UVB.
- Pessoas de pele clara, que se queimam sempre e nunca se bronzeiam, geralmente aquelas com cabelos ruivos ou loiros e olhos claros, devem usar protetores solares com FPS 30, no mínimo.

# E a proteção contra os raios UVA?

- A forma mais comum de se medi-la é o valor de **PPD** (*Persistent Pigment Darkening* – mede o bronzeamento que a pele sofre após a exposição ao raio UVA) nos rótulos dos produtos.
- Deve ser sempre, no mínimo, metade do valor do FPS.

# Como escolher um fotoprotetor

- Em primeiro lugar, verificar o FPS.
- Depois, quanto é a proteção em relação aos raios UVA.
- Verificar também se o produto é resistente ou não à água.
- A nova legislação de filtros solares exige que tudo que seja anunciado no rótulo do produto tenha testes que comprovem eficácia.
- O “veículo” do produto (gel, creme, loção, spray, bastão) – também tem de ser considerado: ajuda na prevenção de acne e oleosidade, comuns quando se usa produtos inadequados para o tipo de pele.
- Pacientes com pele com tendência a acne: veículos livres de óleo, ou em gel-creme.
- Pacientes que fazem muita atividade física e que suam bastante: evitar os géis, pois saem facilmente.

# Como aplicar o fotoprotetor

- Ainda em casa, e reaplicado ao longo do dia a cada 2 horas, se houver muita transpiração ou exposição solar prolongada.
- Aplicar uma boa quantidade do produto, equivalente a uma colher de chá rasa para o rosto e três colheres de sopa para o corpo, uniformemente, de modo a não deixar nenhuma área desprotegida.
- Deve ser usado diariamente, mesmo quando o dia estiver frio ou nublado: a radiação UV atravessa as nuvens.
- Manter bebês protegidos do sol. Filtros solares podem ser usados a partir dos seis meses.

# Lembretes

- **Apenas usar filtro solar não basta!** É preciso **complementar as estratégias** de fotoproteção com outros mecanismos, como roupas, chapéus e óculos apropriados. Também é importante consultar um dermatologista regularmente para uma avaliação cuidadosa da pele, com a indicação do produto mais adequado para cada um.



# Lembretes

- A prática de bronzeamento artificial por motivações estéticas é proibida no Brasil. (Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa -, dezembro de 2009)
- O uso de câmaras de bronzeamento artificial antes dos 35 anos aumenta em 75% o risco de câncer da pele, além de acelerar o envelhecimento precoce e provocar outras dermatoses.
- **Aceite o tom da sua pele como ele é. Pele bonita é pele saudável!**



Quem tem Unimed tem mais.

**Unimed**  
Belo Horizonte