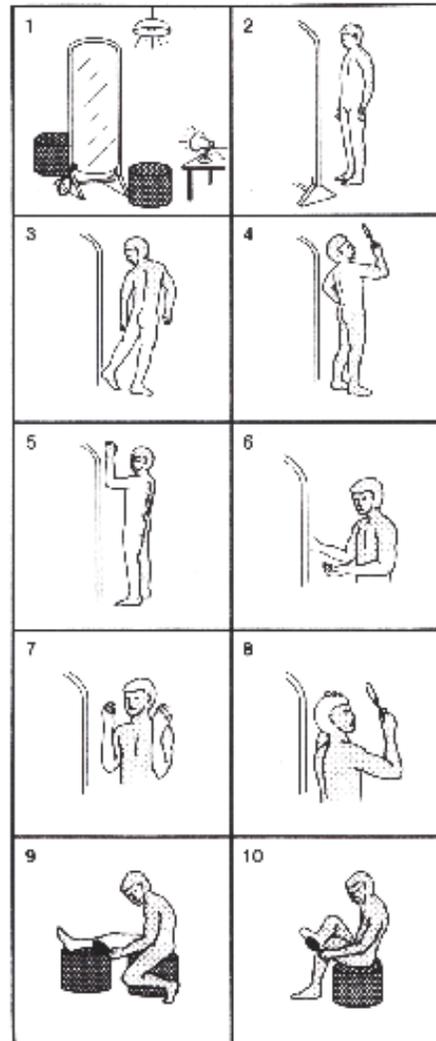


## QUEM CORRE RISCOS?

- Pessoa de pele clara ou propensa a queimaduras solares;
- Quem sofreu queimaduras solares durante a infância;
- Quem está ou costuma passar demasiado tempo exposto ao sol;
- Expostos a sol intenso e durante períodos curtos de tempo (férias);
- Quem frequentou ou frequenta solários;
- Os que têm mais de 50 sinais na pele;
- Com antecedentes familiares de cancro de pele;
- Quem tem mais de 50 anos;
- Quem foi submetido a um transplante de órgãos.

## COMO FAZER O SEU AUTO-EXAME?

Habitue-se a examinar a sua pele uma vez por mês!



## COMO PREVENIR O CANCRO DE PELE?

Utilize uma proteção com um fator elevado (entre 30 a 50);

Utilize camisola, chapéu e óculos de sol;

Procure a sombra;

Evite a exposição solar nas horas de maior calor;

Tenha particular cuidado com dias nublados e com Índice Ultravioleta elevado;

Deixe que a sua pele se habitue gradualmente ao sol;

Evite as queimaduras solares!

Evite os solários!



## QUANDO PROCURAR O SEU MÉDICO?

Esteja atento a manchas ou sinais que:

- Mudam de tamanho, cor ou forma;
- Tenham um aspeto diferente em relação as restantes;
- Sejam assimétricos;
- Tenham uma superfície áspera;
- Apresentem várias cores;
- Provoquem prurido (comichão);
- Apresentem exsudação ou sangramento;
- Tenham um aspeto branco-pérola ou azulado;
- Pareçam uma ferida aberta que não cicatriza;
- Tenham um tamanho superior a 6 mm.

### HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

#### **MAFRA**

Dias Úteis das 8h às 20h

*R. Domingos Machado Pereira*

2640 475 **MAFRA**

**Telf.: 261 818 100**

**Fax...: 261 814 853**

**Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)**

#### **AZUEIRA**

Dias Úteis das 8h às 16h

*R. das Figueiras n.º 4 Livramento*

2665 015 **AZUEIRA**

**Telf.: 261 961 368**

**Fax...: 261 962138**

**Mail: [usf.andreas@csmafra.min.saude-pt](mailto:usf.andreas@csmafra.min.saude-pt)**



## CANCRO DA PELE

Elaborado por Dra Olga Magalhães

Maio 2015