

Risque o Risco!

Divulgação semanal de riscos - nº 61

17 de maio de 2019

Maio - mês do sol

Maio é o mês do sol!

Neste mês celebra-se o Dia Europeu do Melanoma, data que se comemora desde 1999.

O principal objetivo é sensibilizar para o melanoma: o tipo de cancro da pele mais grave.

Ao longo de todo o ano, e não apenas no tempo quente, devemos ter cuidado com a nossa pele:

- Colocar sempre protetor solar, principalmente no rosto;
- Hidratar a pele, bebendo muita água;
- Evitar estar exposto ao sol, nas horas mais perigosas.

Como identificar o melanoma?

Faça regularmente um auto exame cutâneo, verificando o tamanho, forma, bordo, cor - aplique a regra ABCDE:

A: Assimetria - a forma do sinal é irregular, não sendo redonda

B: Bordo - o contorno do sinal é irregular, mal delimitado

C: Cor - o sinal não apresenta uma cor uniforme, tendo várias cores

D: Diâmetro - o diâmetro do sinal é superior a 5 mm

E: Espessamento recente

Se verificar que um sinal **se altera em pouco tempo, deve recorrer a um médico dermatologista para observação.**



Fonte: <http://www.apcancrocutaneo.pt>

Porto.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>