



DEZEMBRO *laranja*

INFORMAÇÃO QUE ILUMINA E FAZ VIVER BEM.
PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE PELE.

Conheça aqui as medidas preventivas e os cuidados que precisamos ter para combater o câncer de pele.



DEZEMBRO
LARANJA



cedae  saúde

Cuidar de você é a nossa razão de existir.

O QUE É DEZEMBRO LARANJA?

Dezembro Laranja é uma iniciativa que tem como objetivo principal alertar sobre os sinais de câncer de pele para diagnóstico e tratamento precoces.

COMO IDENTIFICAR O CÂNCER DE PELE?

O câncer de pele é o que mais ocorre no Brasil e no mundo. É diagnosticado quando se percebe que as células da pele estão se multiplicando sem controle. Fique atento aos sinais do seu corpo que tenham mais contato com a luz do sol, como face, pescoço, orelhas e mãos. Sintomas mais comuns:

- Manchas na pele com coceira, ardência, descamação ou sangramento.
- Feridas com demora na cicatrização em até 4 semanas.

QUAIS OS FATORES DE RISCO?



HISTÓRICO FAMILIAR DE CÂNCER DE PELE.



**PESSOAS DE PELE E OLHOS CLAROS,
COM CABELOS RUIVOS OU LOIROS.**



**PESSOAS QUE TRABALHAM FREQUENTEMENTE
EXPOSTAS AO SOL SEM PROTEÇÃO ADEQUADA.**



**EXPOSIÇÃO PROLONGADA E REPETIDA
AO SOL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA.**

CURTA O SOL, MAS COM MODERAÇÃO

O sol é bom para a saúde, porém, quando absorvido em excesso, pode provocar envelhecimento precoce e complicações nos olhos, além de câncer de pele.

COMO SE PREVENIR DO CÂNCER DE PELE?



EVITE EXPOSIÇÃO
PROLONGADA AO
SOL ENTRE 10H E 16H



USE SEMPRE PROTEÇÃO
ADEQUADA: BONÉS OU
CHAPÉUS, ÓCULOS ESCUROS



USE FILTRO SOLAR
COM FATOR MÍNIMO
DE PROTEÇÃO 30

É necessário reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição solar. Observe os sinais da sua pele, e, em caso de surgimento de qualquer lesão, procure um dermatologista.



ATENÇÃO!

Proteger-se dos raios solares em dias nublados também faz parte da prevenção.

O filtro solar à prova d'água **precisa ser reaplicado**.

Previna-se para viver bem sempre.



Fonte: Folheto "Câncer de pele: vamos falar sobre isso?", de 2019, do Instituto Nacional do Câncer, INCA.



Medicina Preventiva



saude.preventiva@cedaesaude.org.br



(21) 2126-7166 / 7199

(21) 99858-4103

Fonte: Instituto Nacional de Câncer (INCA)

#DEZEMBRO
#LARANJEIROS