

Queremos o bem  
do nosso maior bem:  
*Família Naval*



**MARINHA  
DO BRASIL**

**CÂNCER DE PELE**  
Prevenção e Orientações Gerais



Saúde Naval®

Informe-se sobre você,  
por você e para você.

20062021-1

Mais informações:

 [www.saudenaival.mar.mil.br](http://www.saudenaival.mar.mil.br)

# Câncer:

## → Prevenção começa com autoconhecimento

Ninguém quer saber e nem ouvir falar, mas neste assunto precisamos tocar. E quanto mais cedo, melhor. Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início. Ou seja, a doença está longe de ser uma sentença de morte.

É preciso o autoconhecimento. Afinal, seu corpo dá sinais a todo tempo. São pequenos sintomas que, caso percebidos, podem salvar sua vida. Junto disto, vem a informação. Este folder vai orientá-lo sobre as formas de prevenção e identificação precoce do Câncer de Pele.



**LEMBRE-SE DE QUE O SAÚDE NAVAL  
DISPONIBILIZA ACOMPANHAMENTO MÉDICO  
ATRAVÉS DOS PROGRAMAS DE SAÚDE:**

- Saúde da mulher (Câncer de Mama e Colo de Útero);
- Saúde do homem (Câncer de Próstata);
- Saúde bucal (Câncer de Boca); e
- Câncer de Pele e Hanseníase.

# Câncer de pele:

## → Riscos da exposição solar

Todas as pessoas podem desenvolver câncer de pele, mas algumas delas têm este risco aumentado, porque:

- Trabalham ao ar livre;
- Têm pele e/ou olhos claros;
- Queimam-se facilmente com formação de bolhas; e
- Tem antecedentes de câncer de pele na família.

## → Como se prevenir

- Evite exposição solar entre 10h e 16h, quando a radiação UVB é mais intensa;
- Crianças menores de 6 meses não devem ficar expostas diretamente ao sol;
- Proteja-se com chapéu, óculos escuros, camiseta e um protetor solar eficaz contra os raios UVA e UVB;
- Aplique o protetor solar antes de se expor e renove sua aplicação regularmente; e
- Pratique o auto-exame rápido, com ajuda de um espelho.

## → Sintomas iniciais

Esteja atento ao aparecimento repentino de novos sinais. Se este sofrer uma rápida alteração de tamanho, de forma ou de cor, procure imediatamente um dermatologista.