



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano III - nº 032 -dezembro de 2004

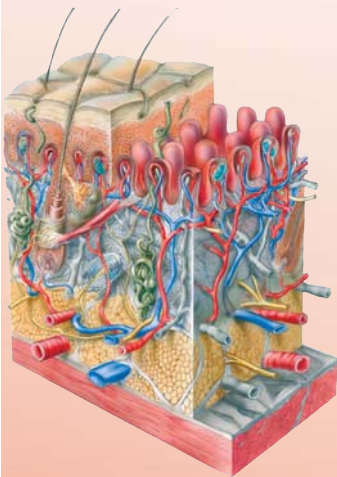
MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-Mor do Exército / 1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br

Tel.: 0xx61 415 5567

CÂNCER DA PELE

O câncer da pele é caracterizado pelo crescimento anormal e descontrolado das células da pele.



A pele é constituída de diferentes células, organizadas em camadas, sendo que, de acordo com a camada afetada, teremos diferentes tipos de câncer.

O principal responsável pelo aparecimento do câncer e pelo envelhecimento da pele é a radiação ultravioleta, encontrando-se mais concentrada nas cabines de bronzamento artificial e em raios solares.

Os tipos mais comuns de câncer da pele são os chamados carcinomas basocelular e espinocelular. O tipo mais perigoso é o melanoma.

O carcinoma basocelular é o tipo mais freqüente (70% dos casos), sendo mais comum após os 40 anos, em pessoas de pele clara. Está diretamente ligado à exposição solar acumulativa durante a vida. Apesar de não causar metástase, pode destruir os tecidos à sua volta, atingindo até cartilagens e ossos.

O carcinoma espinocelular é o segundo tipo mais comum de câncer da pele, podendo se disseminar para os gânglios próximos e provocar metástases. São causas para o seu surgimento a exposição prolongada ao sol, principalmente sem a proteção adequada, tabagismo, exposição a substâncias químicas (arsênio, alcatrão etc) e alterações na imunidade.

O melanoma é o tipo mais perigoso, possuindo alto potencial metastático, sendo mais freqüente nas pessoas de pele clara e sensível, normalmente, aparecendo como uma pinta escura. Pode levar à morte se não houver diagnóstico e tratamento precoce.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia

Deve-se ter uma postura preventiva com relação ao câncer da pele, usando proteção solar, fazendo avaliação clínica da pele periodicamente para prevenir o desenvolvimento da doença e estar atento(a) ao aparecimento de sinais como:

- abaulamento na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida;
- pinta preta ou castanha, que muda de cor e textura, com irregularidades nas bordas e aumento de tamanho; e
- mancha ou ferida que não cicatriza, que cresce, apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

A seguir, são apresentados exemplos desses sinais, conforme a metodologia adotada pelos médicos dermatologistas no reconhecimento das manifestações dos três tipos de câncer da pele, o carcinoma basocelular, o carcinoma espinocelular e o melanoma, chamada "Regra do ABCD" (**A**ssimetria, **B**orda, **C**or e **D**imensão).

| | | | | |
|---|--|---|-------------------|--------------|
| assimétrico  maligno | assimétrico  maligno | simétrico  benigno | ASSIMETRIA | |
| borda irregular  maligno | borda irregular  maligno | borda regular  benigno | | BORDA |
| dois ou mais tons  maligno | dois ou mais tons  maligno | tom único  benigno | | |
| superior a 6mm  maligno | superior a 6mm  maligno | inferior a 6mm  benigno | DIMENSÃO | |

CUIDADOS COM A PELE

Em razão de alterações nas camadas atmosféricas, a incidência dos raios ultravioletas sobre a superfície de nosso planeta está cada vez maior.

Tal situação representa um risco para todas as pessoas, as quais devem se proteger da exposição ao sol. Os grupos de maior risco são compostos pelas pessoas de pele clara, com sardas, cabelos claros ou ruivos e olhos claros, os que possuem antecedentes familiares com histórico da doença, queimaduras solares, incapacidade para bronzear e pintas.



Conforme recomendação da Sociedade Brasileira de Dermatologia, no caso de exposição ao sol, todas as medidas de proteção devem ser adotadas, tais como o uso de chapéus, camisetas e protetores solares.

Deve ser evitada a exposição solar entre 10 e 16h.

No caso de ir à praia ou piscina, ficar sob o guarda-sol, preferencialmente, feito de algodão (material que absorve até 50% dos raios ultra-violeta) ao invés de material sintético como o nylon (permitem a passagem de até 95% dos raios ultra-violeta).



Ao usar filtros solares, a sua aplicação deve ser feita a cada duas horas, sendo ideal, um fator de proteção solar (FPS) de, no mínimo, 15.



IMÓVEL - CARRO - MOTO
As melhores taxas e prazos de pagamento
0800 61.3040
www.poupeX.com.br

BRONZEAMENTO ARTIFICIAL

O uso, para fim estético, das câmaras de bronzeamento artificial não é recomendado.

A radiação emitida por esses equipamento podem resultar em problemas para a saúde de sua pele, tais como o envelhecimento precoce e câncer da pele.

No Brasil, conforme previsto na Resolução nº 308, de 14 de novembro de 2002, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é proibido o uso dessa técnica em menores de 16 anos e por jovens com idade entre 16 e 18 anos sem autorização do responsável legal.

Também está impedido de se submeter ao bronzeamento artificial todos aqueles que, independentemente de idade, não fornecerem ou apresentarem avaliação médica atualizada, com a citação do risco potencial para o avaliado.

Avaliações médicas realizadas a mais de 90 dias, antes do início das sessões do cliente, não podem ser aceitas.

Após todas essas exigências, o usuário deverá ler e assinar um "Termo de Ciência", onde declara ter conhecimento do resultado da avaliação médica e dos potenciais riscos à sua saúde no uso dessa técnica.

Objetivando a preservação da própria saúde, todos usuários de câmaras de bronzeamento artificial devem se certificar se estas regras estão sendo cumpridas.

Com relação ao uso de substâncias que induzem o bronzeamento da pele (cremes, óleos etc), o seu uso só deve ser recomendado por dermatologista, após avaliação médica rigorosa, tendo em vista que nem todas as pessoas possuem um mesmo tipo de pele.



**VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO
SEGURO AUTO FHE**

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROECP
ADMINISTRAÇÃO E
CORRETORA DE
SEGUROS