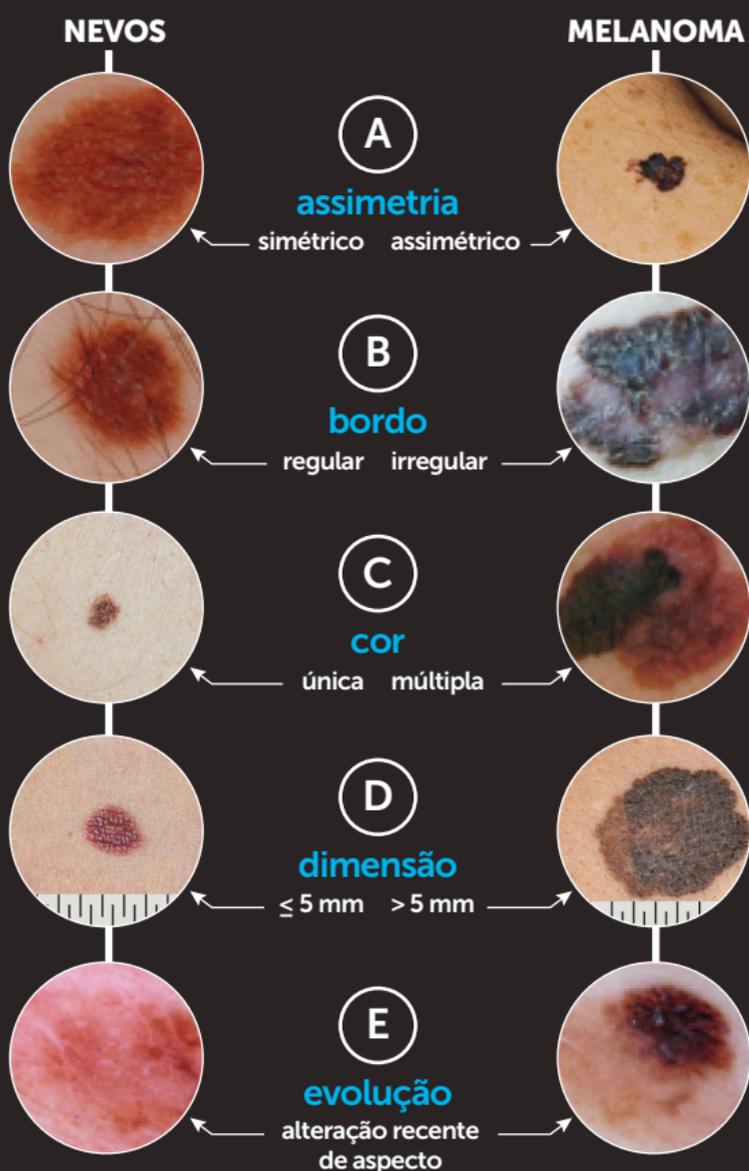


Nevo ou Melanoma?

Aprenda a identificar através do método **ABCDE**

Geralmente, os sinais do nosso corpo (nevus) têm uma aparência semelhante: a mesma forma, as mesmas cores, dimensão aproximada.... A aparência de uma lesão pigmentada deve ser considerada suspeita caso seja diferente das outras: conhecido como a regra do «patinho feio».



ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA DE
CANCRO CUTÂNEO
www.apccancrocuteaneo.pt

SUPOORTE CIENTÍFICO:



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
DERMATOLOGIA
E VENEREOLOGIA



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

O diagnóstico precoce é essencial para o tratamento dos Cancros da Pele. Por isso a realização do autoexame é apontada como uma das principais medidas que podem levar a uma deteção atempada.

Fique atento aos sinais de Cancro da Pele. Se encontrar na sua pele algum sinal ou mancha suspeitos, não perca tempo. Consulte imediatamente o seu dermatologista.

Autoexame da pele

O QUE VAI PRECISAR: Um espelho de corpo inteiro, um espelho de mão, um local bem iluminado, uma máquina fotográfica (idealmente o seu telefone móvel). Peça ajuda a um familiar.

COMO FAZER: Faça fotos de grande plano do tronco, membros, face e, eventualmente, de áreas específicas onde existe uma maior quantidade de sinais (nevus) e das áreas onde teve antecedentes de queimaduras solares. Examine as diferentes partes do corpo, conforme o esquema abaixo, com intervalos de 1 a 2 meses, segundo as recomendações europeias: www.euromelanoma.org/Portugal



Examine o seu rosto, incluindo o nariz, lábios, boca e orelhas (à frente e atrás).



Examine o seu couro cabeludo, usando um pente para separar o cabelo em madeixas. Se tem pouco cabelo, deve examinar todo o couro cabeludo muito cuidadosamente.



Dê atenção agora ao pescoço, peito e tronco. As mulheres não devem deixar de examinar bem o espaço entre os seios e por debaixo dos mesmos.



Dobre o cotovelo para examinar o braço e as axilas.



Use o espelho de mão para examinar a parte posterior do pescoço, os ombros e as costas.



Examine as nádegas, os genitais e a parte de trás das pernas. Por fim, examine a planta dos pés e o espaço entre os dedos.

E NÃO SE ESQUEÇA!!!... Todos nós temos "sinais" e a maioria dos sinais não têm risco. MAS se surgir uma ferida que não cicatriza, um sinal que se está a modificar mais do que os outros ou um sinal novo diferente dos outros consulte o seu médico e se necessário o seu dermatologista.

APOIO:

