

# Autoexame da pele para ver se há sinais de câncer

*Checking Your Skin for Signs of Cancer – Portuguese*

Qualquer um pode ter câncer de pele. Muitas das pintas que as pessoas encontram na pele não são câncer, mas algumas podem ser câncer ou pré-câncer. Os cânceres de pele podem muitas vezes ser detectados no começo quando podem ser mais fáceis de tratar. Você pode ajudar verificando a sua pele. Fazer autoexame de pele e fazer exame com um médico ou enfermeira é importante para todo mundo. Porém isso é ainda mais importante se você tiver um risco maior de câncer de pele.



## Saiba qual é o seu risco de ter câncer de pele

Converse com o seu médico sobre o seu risco de câncer e com que frequência deveria fazer autoexame da pele. Estes são alguns dos fatores de risco que aumentam a probabilidade de uma pessoa ter câncer de pele:

- Exposição à radiação ultravioleta (UV) por tempo passado ao sol ou usando camas de bronzamento
- Ter muitas pintas, verrugas
- Ter pele clara, sardas e cabelo claro
- Ter história de câncer de pele na família
- Ter um sistema imunológico enfraquecido
- Envelhecer



## De frente para o espelho

- Examine a sua face, orelhas, pescoço e barriga. As mulheres devem também examinar a região abaixo dos seios.
- Examine a pele embaixo dos braços, os dois lados do braço, a palma das mãos e também a parte de cima das mãos. Examine ainda entre os dedos e debaixo das unhas.



## Sentado

- Examine a parte da frente das pernas, a parte de cima dos pés, entre os dedos do pé e abaixo das unhas do pé.
- Use um espelho de mão para olhar embaixo dos pés e na parte de trás das pernas.
- Use um espelho de mão para examinar as nádegas, as áreas íntimas (genitais), a parte superior e inferior das costas, além da parte de trás do pescoço e das orelhas. Pode ser mais fácil examinar as suas costas em um espelho de parede usando um espelho de mão.
- Use um pente ou secador de cabelo para partir o cabelo e examinar o couro cabeludo.



## Como fazer autoexame da pele

Muitos médicos dizem a seus pacientes para examinar a pele uma vez por mês. O melhor é fazer o exame de frente para um espelho grande. Um espelho de mão também pode ser útil. O local deve ter bastante luz. O cônjuge, companheiro, amigo íntimo ou familiar pode precisar examinar as suas costas e o couro cabeludo.



## O que devo procurar

É difícil saber se uma alteração na pele pode ser câncer. Estas são algumas das coisas que deve procurar. Se encontrar um ou mais dos itens abaixo, isso não significa que você tem câncer, mas sim que deveria procurar um médico.

- Uma alteração, pinta, verruga, alto ou nódulo novo na pele
- Uma ferida que sangra e não cicatriza
- Uma área avermelhada áspera ou seca que sangra ou forma casquinha
- Dor, comichão ou ferida
- Uma área em relevo e áspera
- Uma verruga (ou outra pinta) nova ou com alteração de tamanho, forma ou color.



## Se encontrar algo novo ou diferente durante o autoexame

- Faça um círculo ao redor da área com um marcador ou caneta.
- Se o seu celular tem câmara, tire uma foto.
- Marque uma consulta com o médico. A única maneira de saber se é câncer de pele é conversando com um especialista.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio, ligue para a American Cancer Society, no número **1-800-227-2345**, ou visite o nosso site **[www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer)**.  
Estamos aqui quando você precisar.

