

# SOL E DESPORTO

Proteja-se! Previna os Cancros da Pele e o envelhecimento precoce



*Evite as queimaduras solares e a exposição exagerada à radiação ultravioleta (UVA e UVB). Adote medidas simples para evitar o envelhecimento precoce da pele e reduzir o risco de Cancros da Pele.*

ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA DE  
CANCRO CUTÂNEO  
apcc@onc.pt

SUPORTE CIENTÍFICO:



SOCIEDADE  
PORTUGUESA DE  
DERMATOLOGIA  
E VENEREOLOGIA



DGS desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

## As atividades profissionais ao ar livre requerem cuidados redobrados em relação à exposição solar, durante todo o ano.

Evite as queimaduras solares e a exposição exagerada à radiação ultravioleta (UVA e UVB). Adote medidas simples para evitar o envelhecimento precoce da pele e reduzir o risco de Cancros da Pele.

### Tome nota:

- Sempre que possível prefira horas de menor intensidade de radiação UV ([www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)), idealmente início ou final do dia; Sempre que possível procure a sombra.
- Use chapéu, óculos de sol, vestuário adequado (UPF 50), que proteja o decote, braços, antebraços e pernas; se o tecido for poroso, as cores escuras protegem mais.
- Nas áreas de pele exposta aplique protetor solar com SPF no mínimo 30 (de preferência 50+); O protetor solar deve ser aplicado sempre, independentemente do tipo de pele. Deve ser aplicado em quantidade adequada (próximo dos 2 mg/cm<sup>2</sup>) mais facilmente obtido nas formulações em creme ou leite, cerca de 30 minutos antes da exposição solar e renovado a cada 2 horas. Renove a aplicação em caso de transpiração ou fricção.
- Beba bastante água.
- Pessoas de fotótipos baixos (pele clara, olhos claros, ruivos, com sardas, que queimam facilmente e não ficam morenos) têm maior risco de Cancros da Pele. No entanto, ser moreno e não ficar vermelho não é sinónimo de estar protegido.
- Tenha cuidados acrescidos de proteção se tem manchas (como melasma), toma medicamentos fotossensibilizantes ou tem alergia ao sol.
- Os efeitos da exposição solar são cumulativos ao longo da vida. O excesso de exposição, sobretudo as queimaduras solares, são fator de risco para vir a desenvolver lesões pré-malignas (como as queratoses actínicas), bem como lesões malignas (carcinomas basocelular e espinocelular e melanomas), e envelhecimento prematuro da pele.
- Se tem deficit de vitamina D, a forma mais segura de a repor será através de suplementação na dose recomendada pelo seu médico.
- Faça o seu autoexame de pele regularmente (a cada 6 a 8 semanas). Consulta os sites [www.apcancrocutaneo.pt](http://www.apcancrocutaneo.pt) e [www.euromelanoma.org/portugal](http://www.euromelanoma.org/portugal)
- Se tem um sinal novo ou que tenha modificado consulte o seu dermatologista.