

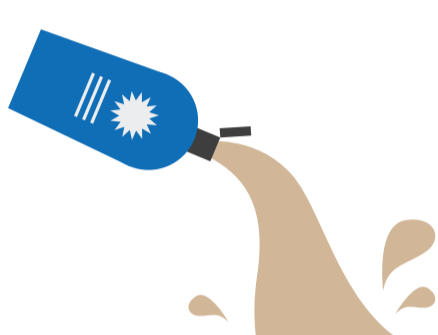
O que é preciso para ser um herói na luta contra o melanoma?

Photo Credit: Jessie Cuizon via CC Flickr

Aqui pode encontrar algumas maneiras

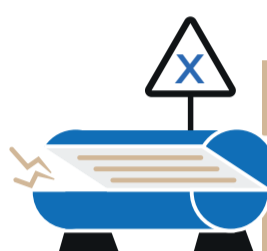
Proteção

Os heróis protegem-se a si próprios e aos outros



Lembre-se sempre de aplicar protetor solar de largo espectro

Use fator de proteção solar (SPF) 30 no mínimo, na pele exposta, mesmo nos meses de inverno. E não se esqueça de reaplicar a cada duas horas. Nove em cada 10 cânceros de pele são preveníveis.¹



Não use solários

Encoraje aqueles que usam a deixar de o fazer. A evidência científica mostra que a radiação UV dos solários pode causar cancro da pele.²

Mantenha-se a si e à sua família na sombra

Os raios solares são mais fortes entre as 11h00 e as 16h00. Se precisar de sair durante este período, para além do protetor solar, tente usar óculos de sol e chapéu.



Deteção

Os heróis conhecem o ABCDE e são proativos na prevenção e deteção precoce

A Assimetria



As duas metades do sinal não são iguais

B Bordos



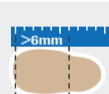
Os bordos são irregulares (recortados, mal-definidos ou entalhados)

C Cor



Heterogénea

D Diâmetro



Frequentemente, mas nem sempre, maior que 6 mm

E Evolução



Alteração do aspeto do sinal ao longo do tempo

Aprenda o ABCDE e ensine aos outros como detetar o melanoma

O melanoma pode desenvolver-se em qualquer lugar da pele. O peito e as costas nos homens e as pernas nas mulheres são os locais mais comuns. Nas pessoas com pele escura, muitas vezes aparece nas mãos, pés e sob as unhas.³

Eduque-se e procure conhecimento

Na última década tem havido mais inovação no tratamento do que nos 30 anos anteriores.⁵ Se receber um diagnóstico de melanoma, procure informações junto de fontes credíveis sobre a sua forma particular da doença e as opções de tratamento disponíveis.



Examine a sua pele, a da sua família e dos seus entes queridos, mensalmente.

O auto-exame cuidadoso está associado a reduções no melanoma avançado.⁴ Alguns sinais podem ser difíceis de monitorizar. Peça ajuda a um amigo ou membro da família. Se encontrar um sinal diferente dos outros - ou se mudar, tiver comichão ou sangrar - informe o seu médico.

Apoio

Os heróis superam-se para ajudar os outros

Apoie a associação de doentes com melanoma local

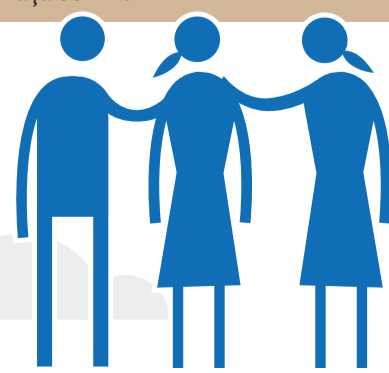
Há imensas formas de colaborar, desde ser um voluntário na associação ou simplesmente partilhar a sua história, aumentando a consciencialização pública para o tema.

Não deixe que as pessoas com melanoma se sintam responsáveis pela sua doença

O melanoma não é culpa de ninguém. É um cancro como qualquer outro e pode acontecer a qualquer pessoa.

Esteja presente para o amigo, familiar ou ente querido a quem foi diagnosticado melanoma.

A ajuda dada pode passar por acompanhar às consultas, tomar conta das crianças, ouvi-los ou simplesmente partilhar algo que os faça sorrir.



1- Melanoma Research Foundation. Practicing effective melanoma prevention. Available at: <http://www.melanoma.org/understand-melanoma/preventing-melanoma>;

2- American Cancer Society. Melanoma Skin Cancer. Last revised 2016. Available at <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003120.pdf>

3- International Agency for Research on Cancer. Sunbeds and UV Radiation. Available at http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/2009/sunbeds_uvradiation.php

4- Weinstock, M et al. Melanoma Early Detection with Thorough Skin Self-Examination: The "Check It Out" Randomized Trial. Am J Prev Med. 2007 Jun; 32(6): 517-524.

5- Finn L, Markovic SN, Joseph RW. Therapy for metastatic melanoma: the past, present, and future. BMC Med. 2012;10:23.