

**Autor:** Sara Domingues, Vânia Gomes

**Última atualização:** 2016/07/26

**Palavras-chave:** Cancro de pele; Fatores de risco; Prevenção; Deteção precoce; Autoexame

## Resumo

O cancro de pele tem vindo a aumentar em Portugal, principalmente entre os adultos jovens. É um tumor maligno relacionado na maioria das vezes com a exposição solar. Tem elevada taxa de cura quando detetado e tratado precocemente. A prevenção passa por mudar o comportamento em relação ao sol, e pelo cuidado de olhar regularmente para a pele (autoexame), reconhecer os sinais de alarme, e consultar o médico que poderá esclarecer e orientar convenientemente.

## Cancro da pele

O cancro de pele é um tumor maligno com origem em células da pele que sofreram alterações do seu genoma (DNA) e que se multiplicam de forma descontrolada. Há vários tipos:

- Melanoma - O melanoma é o menos comum, mas o mais perigoso por apresentar maior capacidade de metastização, isto é, maior capacidade de se alastrar para outros órgãos.
- Cancros de pele não melanoma ? com gravidade menor mas muito mais comuns:
  - ◆ Carcinoma basocelular, mais frequente
  - ◆ Carcinoma espinocelular.

## Qual a importância em Portugal?

Em Portugal, tem-se verificado um aumento do número de casos de todas as formas de cancro de pele, especialmente nas pessoas mais jovens.

Atualmente, segundo dados da Associação Portuguesa de Cancro de Pele, estima-se que o melanoma atinja cerca de 1000 novos casos por ano, e que a incidência dos carcinomas basocelular e espinocelular ultrapasse os 10.000 novos casos por ano.

Esta é uma realidade preocupante que está relacionada com a exposição solar intensa.

## Quais as lesões que deve reconhecer?

---

### Queratose actínica

▪

▪ Queratose actínica (gentileza de [Ian McColl](#))

Surge como uma mancha de cor castanha-avermelhada, mal delimitada e de superfície escamosa. Não é cancro da pele mas tem potencial para evoluir para carcinoma espinocelular. É a lesão pré-maligna mais frequente .

É mais frequente em indivíduos de meia idade e idosos e surge nas áreas do corpo mais expostas ao sol (rosto, pescoço, orelhas, dorso das mãos e couro cabeludo).

### Carcinoma basocelular

▪

▪ Carcinoma basocelular (gentileza de [Nameer Al-Sudany](#))

Apresenta-se geralmente como uma protuberância de cor rosada, com bordos brilhantes ou como uma ferida que não cicatriza.

Este tipo de cancro é o mais comum. Apesar de ter baixo risco de metastização, em fases mais avançadas pode ulcerar e invadir tecidos mais profundos.

### Carcinoma espinocelular

▪

▪ Carcinoma espinocelular (gentileza de [Nameer Al-Sudany](#))

Manifesta-se como úlcera (ferida) de rápida evolução, tumor friável ou placa áspera.

Existe risco de metastização, o qual é mais elevado quando as lesões se localizam nos lábios, orelhas e dedos.

### Melanoma

▪

▪ Melanoma maligno (gentileza de [Nameer Al-Sudany](#))

Afeta pessoas de qualquer idade e pode surgir em qualquer tipo de pele e em qualquer parte do corpo.

No homem, é mais frequente na cabeça, pescoço e tronco; na mulher é mais frequente nas pernas e tronco. Nas pessoas de pele escura, apesar de raro, é mais frequente sob as unhas, mãos e pés.

Pode apresentar-se como lesão pigmentada que vai escurecendo ao longo do tempo, podendo ter várias tonalidades de cor e extremidades irregulares. É necessário tratamento imediato.

## Como reconhecer o cancro de pele?

---

Para detetar e tratar precocemente o cancro de pele, é fundamental que examine a pele regularmente e que esteja

atento à presença de sinais ou manchas que:

- 
- Nevo cutâneo com características suspeitas (gentileza de [Nameer Al-Sudany](#))

- mudem de tamanho, cor e/ou forma;
- sejam ásperas ou escamosas (algumas vezes é possível sentir uma lesão antes desta se tornar visível);
- apresentem bordos irregulares;
- tenham várias cores;
- tenham mais de 5 mm;
- provoquem comichão;
- sangrem;
- pareçam uma ferida, mas que não cicatriza.

### Tenho sinais na pele, mas não os sei distinguir

---

A regra do **A B C D E** permite, de forma fácil, recordar como distinguir sinais saudáveis de um possível melanoma.

<b>A</b>	<b>O sinal ou mancha é assimétrico?</b>
<b>B</b>	<b>Tem um bordo irregular?</b>
<b>C</b>	<b>Apresenta-se com cores diferentes?</b>
<b>D</b>	<b>O diâmetro é superior a 5 mm?</b>
<b>E</b>	<b>Há alguma evolução no crescimento?</b>
<b>Todas as alterações</b> representam gravidade. Basta a <b>presença de uma</b> para justificar a avaliação por um médico	

Os melanomas podem ter diferentes aspetos, podendo apresentar todas as características ou apenas uma deles. Na dúvida, pode consultar o médico que ajudará a diagnosticar e orientar corretamente.

### Quais são os fatores de risco?

---

▪ A **exposição excessiva ao sol**, quer em situações de trabalho quer em situações de lazer, é a causa mais comum de todos os tipos de cancro de pele. A radiação ultravioleta (UV) ao penetrar na nossa pele danifica o DNA das células, sendo responsável pelo aparecimento de lesões que podem originar cancro de pele.

Os outros fatores de risco são:

- **Pele clara**
- **Queimaduras** solares durante a infância ou adolescência

- Utilização de **solários**
- **Antecedentes familiares** de cancro de pele
- Ter **mais de 50 anos** (embora os melanomas possam surgir em idades mais jovens)
- Número elevado de **sinais** (nevos) em todo o corpo

## Como prevenir?

---

- Evitar a **exposição solar** nas horas de maior intensidade (entre as 12h e as 16h)
- Aplicar **protetor solar** diariamente com fator de proteção maior ou igual a 30, mesmo em dias nublados (as nuvens não filtram os raios ultravioleta)
- Renovar a aplicação de protetor solar de **2 em 2 horas e após cada banho**, mesmo que seja à prova de água
- Preferir protetor solar que proteja contra radiações **UVA+UVB (ecrã total)**
- Usar **vestuário** que proteja a sua pele: t-shirt de cor escura, calças, chapéus de abas, óculos de sol com proteção eficaz para a radiação ultravioleta
- **Evitar solários**
- Manter os **bebés** longe do sol e **ensinar** às crianças a importância da proteção solar. Até aos 6 meses, pelo menos, as crianças não devem ser expostas diretamente ao sol.

## O que fazer?

---

Caso detete algum sinal de características suspeitas ou modificação das características de sinais que já tinha, deve consultar o seu médico.

**Não** deve **ignorar** o problema, **esperar** que passe ou **aguardar** a sua evolução.

## Conclusão

---

O cancro de pele é potencialmente curável se diagnosticado e tratado atempadamente. Em caso de suspeita deve recorrer ao seu médico.

A prevenção é a melhor arma para combater este problema.

## Referências recomendadas

---

- DGS - Cuidados a ter com a exposição solar
- Associação portuguesa de cancro cutâneo
- American Cancer Society - Skin cancer prevention and early detection
- NICE ? Sunlight exposure and skin cancer prevention
- Global Skin Atlas

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) \*\*\*\***

[Sara Domingues](#) • [Vânia Gomes](#)