

# PROTEJA-SE do Câncer de Pele



O sol é importante para a saúde, mas é preciso ter cuidado com o excesso. Quando os raios ultravioleta (tipo B) atingem as camadas mais profundas da pele, podem alterar suas células e provocar envelhecimento precoce, lesões nos olhos e até câncer de pele.

Alguns cuidados especiais são necessários, principalmente para as crianças e para aqueles que trabalham ao ar livre:



- Evite exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h;



- Não deixe de usar:  
chapéus de abas largas;  
camisas de manga longa;  
calça comprida.



- Se puder, use óculos escuros e protetor solar;



- Usar o filtro solar apenas uma vez durante todo o dia não protege por longos períodos. É necessário reaplicá-lo a cada duas horas, durante a exposição solar. Mesmo filtros solares "à prova d'água" devem ser reaplicados.



- Procure lugares com sombra, sempre que possível;
- Evite trabalhar nas horas mais quentes do dia.

## Lembre-se:

O câncer de pele tem cura quando diagnosticado e tratado precocemente.

Ao perceber qualquer alteração na pele, consulte o médico.



Prevenção do  
Câncer de Pele

[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

Instituto Nacional  
de Câncer

Ministério  
da Saúde

