

Entender o Melanoma: sinais e fatores de risco

Descubra como prevenir ou detetar o Melanoma

O QUE É O MELANOMA?

O Melanoma é o tipo de cancro de pele mais grave. Caracterizado pelo crescimento descontrolado de células produtoras de pigmento¹, representa aproximadamente 1,7% dos novos casos de cancro no mundo². O Melanoma pode desenvolver-se em qualquer parte da pele, incluindo áreas sem exposição ao sol, mas é provável que comece em determinados locais, como o rosto e pescoço, pernas (mais comum em mulheres), tórax e costas (mais comum nos homens).¹



CARACTERÍSTICAS DE SINAIS SUSPEITOS

Um novo sinal na pele ou um sinal que está a mudar de tamanho, forma ou cor, ou que simplesmente tem uma aparência diferente, é um importante sinal de alerta de Melanoma e deve ser examinado por um médico.

A regra **ABCDE** descreve as características de sinais suspeitos de Melanoma e é uma orientação útil para monitorizar as alterações na pele. Todos estes sinais de alerta devem ser discutidos com um médico, especialmente se considerar que corre risco de ter Melanoma.³

As taxas de diagnóstico de Melanoma têm aumentado nas últimas décadas em várias partes do mundo.

Em 2020, as estimativas apontavam para mais de

325.000

novos casos de Melanoma no Mundo.⁴



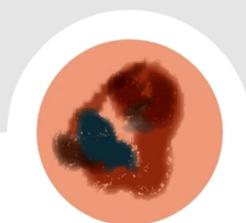
A é para assimetria

Quando sinal não é simétrico ou uma metade não combina com a outra.³



B é para bordos

Os limites do sinal são irregulares ou mal definidos.³



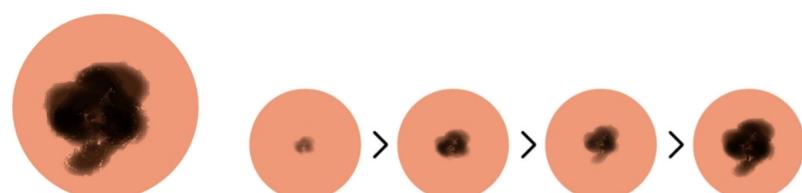
C é para a cor

A cor não é a mesma em todo o sinal e pode incluir diferentes tons de castanho ou preto. Por vezes, o sinal pode ter tons de rosa, vermelho, branco ou azul.³



D é para diâmetro

O sinal tem mais de 6 milímetros de diâmetro (cerca de ¼ de uma polegada ou da borracha de um lápis). Contudo, os Melanomas podem ser menores.³



E para evolução

Alteração do aspeto do sinal em termos de tamanho, forma e cor.³

FATORES DE RISCO DO MELANOMA⁵

- ✓ **Exposição à luz ultravioleta**, proveniente do sol ou de solários para bronzamento artificial (o fator de risco mais comum para o Melanoma).
- ✓ **Idade**: o Melanoma é mais comum em pessoas mais velhas, mas as pessoas mais jovens também correm risco - o Melanoma é um dos cancros mais comuns em pessoas com menos de 30 anos (especialmente entre as mulheres).
- ✓ **Sinais**: caso tenha sinais atípicos, muitos sinais e/ou sinais grandes.
- ✓ **Histórico pessoal ou familiar**: o Melanoma pode ser genético e ter um familiar com este tipo de cancro pode aumentar o risco.
- ✓ **Pele clara**, muitas **sardas** e/ou cabelo e/ou olhos **claros**.

FORMAS DE PREVENIR O MELANOMA^{6,7}

O Melanoma não pode ser totalmente evitado, mas existem formas de reduzir o seu risco. A maneira mais popular é a proteção contra os raios UV, que danificam o ADN das células da pele e afetam os genes que controlam o crescimento das células da pele. A principal fonte de raios UV é o sol. É, por isso, que é importante aplicar uma proteção solar sempre que vá estar exposto, mesmo em dias nublados, quando os raios ultravioleta ainda podem brilhar. Aqui estão mais algumas formas de se proteger:



Usar protetor solar

Para atividades ao ar livre prolongadas, use um protetor solar de amplo espectro e resistente à água, com FPS 30 ou superior.



Usar chapéu

Tente optar por um chapéu com aba larga - pelo menos 2 ou 3 polegadas de largura - para proteger o rosto, topo da cabeça, orelhas e pescoço.



Cobrir o corpo

Escolha roupas com malha ou tecido justo e evite camisas que possam deixar passar os raios UV.



Procurar uma sombra

A exposição aos raios UV é maior entre as 10H e as 16H. Se precisar de sair durante este período, procure sombra debaixo de uma árvore, um guarda-chuva ou um toldo.



Use óculos de sol

Proteja os seus olhos e a pele sensível em redor. Escolha um modelo de óculos de sol que bloqueie o mais próximo possível de 100% dos raios UV e UVB.

REFERÊNCIAS:

1. American Cancer Society. What is Melanoma Skin Cancer?; 2. Schadendorf D, Akkooi CJA, Berking C, et al. Melanoma, The Lancet, Volume 392, Issue 10151, 2018, Pages 971-984, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31559-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31559-9); 3. Signs and Symptoms of Melanoma Skin Cancer. American Cancer Society. Last revised August 14, 2019. Accessed February 24, 2021. <https://www.cancer.org/cancer/melanoma-skin-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html>; 4. Arnold M, Singh D, Laversanne M, et al. Global Burden of Cutaneous Melanoma in 2020 and Projections to 2040. JAMA Dermatol. 2022 May 1;158(5):495-503. doi: 10.1001/jamadermatol.2022.0160; 5. Risk factors for melanoma skin cancer. American Cancer Society. Last revised August 14, 2019. Accessed March 21, 2023; 6. Can Melanoma Skin Cancer Be Prevented?. American Cancer Society. Last revised August 14, 2019; 7. American Cancer Society. How Do I Protect Myself from Ultraviolet (UV) Rays.