

Conhecer os sinais do meu corpo



É fundamental conhecermos muito bem as alterações do nosso corpo para estarmos preparados para identificar qualquer mudança suspeita que justifique procurar um médico para uma examinação mais atenta. Não é necessário ser obcecado como o Emanuel, que não deixa os médicos em paz, nem tão relaxado como o Recruta Ramos, que não quer saber da própria saúde. A tua tarefa é aprenderes a verificar com regularidade, e muita atenção, os teus sinais, o que te irá ajudar a evitar surpresas negativas.



Conhece bem todos os teus sinais



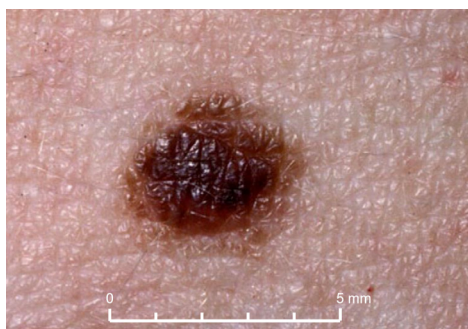
Duração: 30 minutos de trabalho em aula + trabalho autónomo



Como fazer?

1. Usa a regra do ABCDE para determinar se alguns dos seguintes sinais apresenta as características que apontem para uma suspeita de melanoma (*dica:* espreita a informação sobre a regra do ABCDE na secção “Saber+” e nos videos de introdução e discussão.)

Sinal 1



Sinal 2



Sinal 3



Sinal 4

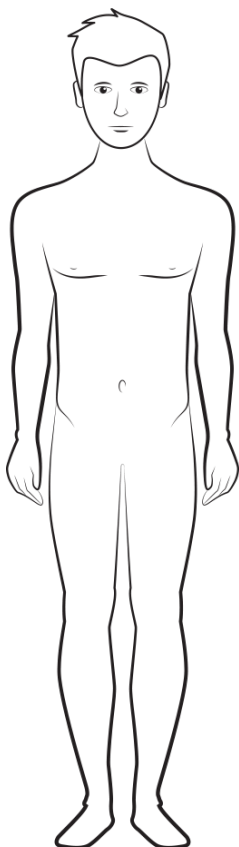


Critérios Regra ABCDE	Sinal 1	Sinal 2	Sinal 3	Sinal 4
A				
B				
C				
D				
E				

nota: como só tens acesso a uma foto do sinal, não será possível avaliar a Evolução. Mas quando fores fazer o autoexame com os teus próprios sinais, já será possível.

2. Discute com os teus colegas e professor as conclusões a que chegaste. O Professor irá ajudar-te a verificar as respostas certas. Discutam quais os erros mais comuns na turma, e que características dos sinais foram mais difíceis de identificar.
3. Passa da teoria à prática e faz o autoexame da pele completo em casa usando a Regra do ABCDE. Inspecciona todos os sinais com atenção, e fotografa-os com o telemóvel se tiveres dúvidas. Usa a imagem abaixo, para que não te esqueças de nenhuma parte do teu corpo.

Autoexame da pele



Observar o couro cabeludo

Observar a nuca
com um espelho de mão

Observar os braços

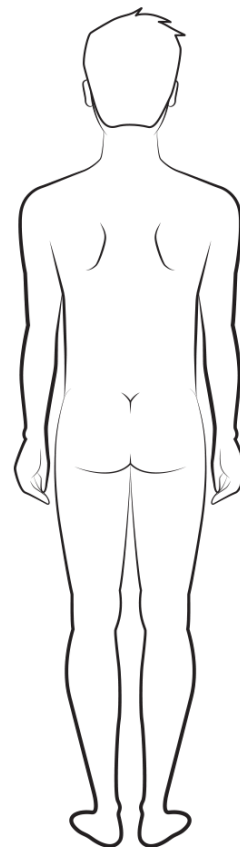
Observar as costas
com um espelho de mão

Observar as nádegas
com um espelho de mão

Observar debaixo das unhas

Observar as pernas

Observar entre os dedos





Usa a tabela de registo para anotar todas as informações que achas importantes e para não te esqueceres de o fazer regularmente (1 vez por mês para quem tem muitos sinais, e de 3 em 3 meses para os restantes):

Data	Sinal suspeito (ex: #1_perna_esquerda)	Critérios ABCDE (ex: A, B)	Registo fotográfico (ex: IMG_39327)

Detectar um sinal suspeito não deve ser motivo de alarme, mas antes a altura certa para procurar uma opinião especializada de um médico.