

Nome \_\_\_\_\_

Turma \_\_\_\_\_

N.º \_\_\_\_\_

[2minutos.pt/episodios/19](https://2minutos.pt/episodios/19)

## Cravejado de sinais?

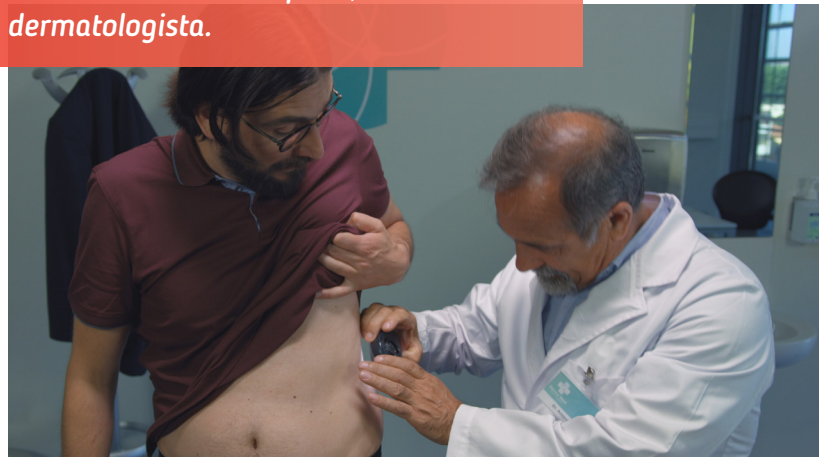
Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

Ter muitos sinais na pele é bastante comum, mas será que todos os sinais são inofensivos? Um sinal com um aspecto suspeito é motivo para correr para o médico? Como vigiar os sinais e evitar riscos?

A maioria dos sinais não traz riscos para a saúde, o que é arriscado é não conhecer os próprios sinais, já que a deteção atempada de um sinal atípico pode ser determinante no diagnóstico de um cancro de pele em desenvolvimento - em especial o melanoma, que é a forma de cancro de pele mais agressiva e letal.

Mas antes de olhar para os sinais, convém não esquecer que a melhor maneira de evitar o melanoma é saber usufruir do sol em segurança: procurar lugares com sombra, usar roupas com cobertura total da pele, estar ao sol apenas nos horários seguros (antes das 11h e após as 17h) e usar protetor solar.

**Caso detecte um sinal suspeito, deve consultar um dermatologista.**



No entanto, o passado não pode ser ignorado, e como a pele está exposta ao sol diversas vezes ao longo da vida - nem sempre com todos os cuidados - existe a possibilidade de um cancro da pele surgir a partir de uma queimadura solar passada. Para precaver esta possibilidade devemos inspecionar os sinais regularmente fazendo o autoexame da pele.

A melhor maneira de detectar uma alteração suspeita é conhecer bem a própria pele e o seu aspeto habitual. Quando se examina a pele periodicamente torna-se mais fácil identificar alterações fora do normal: um sinal que apareceu de novo, ou um sinal já existente que mudou de forma ou cor. Bastam 10 minutos para fazer o autoexame da pele, e uma boa altura para o fazer é antes ou depois do banho, quando é mais fácil inspecionar toda a pele, da cabeça aos pés, já que o cancro de pele pode surgir em qualquer parte do corpo. Quem tem muitos sinais deve fazer o autoexame 1 vez por mês, os restantes devem repeti-lo pelo menos 1 vez de 3 em 3 meses.



Mas não adianta muito olhar para os sinais se não se souber o que procurar. Para facilitar o autoexame, deve aplicar-se a regra do ABCDE, um método simples para identificar sinais atípicos:

- Assimetria: forma irregular e não redonda.
- Bordo: bordos irregulares.
- Cor: sem cor uniforme ou várias cores.
- Diâmetro: superior a 6 mm.
- Evolução: mudou de forma ou tamanho.

Encontrar um sinal que preencha um ou mais critérios da regra do ABCDE não é razão para pânico. Nesses casos é recomendável procurar um dermatologista, que irá fazer um diagnóstico e tomar as medidas terapêuticas necessárias caso se justifique. Quanto mais cedo se detectar um sinal suspeito, maior é a probabilidade de cura no caso improvável de se tratar de um cancro de pele.

## Questões\*

1. Quem tem muitos sinais deve realizar o autoexame da pele...

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> diariamente. | <input type="radio"/> semanalmente. |
| <input type="radio"/> mensalmente. | <input type="radio"/> anualmente.   |

2. O cancro da pele mais perigoso designa-se...

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> angioma.       | <input type="radio"/> melanoma.    |
| <input type="radio"/> espinocelular. | <input type="radio"/> basocelular. |

3. A que devemos estar atentos de acordo com a regra do ABCDE?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Aumento, Bordo, Cicatrizes, Diâmetro e Evolução. | <input type="radio"/> Aumento, Bordo, Cor, Diâmetro e Enervação.           |
| <input type="radio"/> Assimetria, Bordo, Cor, Diâmetro e Evolução.     | <input type="radio"/> Assimetria, Bordo, Cicatrizes, Diâmetro e Enervação. |

4. Quem deve realizar o autoexame da pele?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> Todas as pessoas com mais de 25 anos.               | <input type="radio"/> Todas as pessoas com mais de 50 anos.              |
| <input type="radio"/> Todas as pessoas com um tipo de pele de alto risco. | <input type="radio"/> Todas as pessoas independente do seu tipo de pele. |

5. Durante o autoexame devemos inspecionar com atenção...

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> apenas as zonas que estão normalmente expostas ao sol.                                     | <input type="radio"/> toda a pele.                                    |
| <input type="radio"/> apenas a pele que normalmente não está visível como o couro cabeludo e as plantas dos pés. | <input type="radio"/> apenas as zonas que estejam queimadas pelo sol. |

6. Explica a importância de realizar o autoexame da pele.

---

---

---

---

---

---

---