

ME LA NO MA

O GUIA ESSENCIAL PARA **IDENTIFICAR**
E **PREVENIR** ESSE CÂNCER DE PELE

THAMIRES CAVALCANTE

RENATA NUNES ARANHA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Almeida, Thamires Silva Cavalcante de Melanoma [livro eletrônico] : o guia essencial para identificar e prevenir esse câncer de pele / Thamires Silva Cavalcante de Almeida, Renata Nunes Aranha. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro, RJ : Ed. das Autoras, 2025.

Bibliografia ISBN 978-65-01-76109-1

1. Câncer 2. Câncer - Diagnóstico 3. Câncer Prevenção 4. Pele - Câncer - Prevenção I. Aranha, Renata Nunes. II. Título.

25-310903.0

CDD-616.99477
NLM-QZ 200

Índices para catálogo sistemático:

1. Câncer de pele : Doenças : Medicina 616.99477
Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964

SUMÁRIO

Câncer de pele	3
Melanoma.....	4
Fatores de risco	7
Identificação precoce	9
Regra ABCDE.....	11
Diagnóstico	12
Tratamento.....	13
Dicas de prevenção	14
Protetor solar.....	16
Regra da colher de chá	18
Rotina prática de proteção solar	19
Cheque suas pintas	20
Referências.....	21



SOBRE CÂNCER DE PELE

O câncer de pele acontece quando as células da pele passam a se multiplicar de maneira descontrolada e anormal. Esse é o **tipo de câncer mais comum no Brasil**, correspondendo a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país.

Como a pele possui várias camadas, diferentes tipos de câncer podem surgir. Os três tipos principais são:

- **Carcinoma basocelular (CBC)**
- **Carcinoma espinocelular (CEC)**
- **Melanoma**

Embora o melanoma **não seja** o tipo de câncer de pele mais comum, ele é o **mais grave**, pois tem grande potencial de se espalhar rapidamente para outras partes do corpo (metástase).



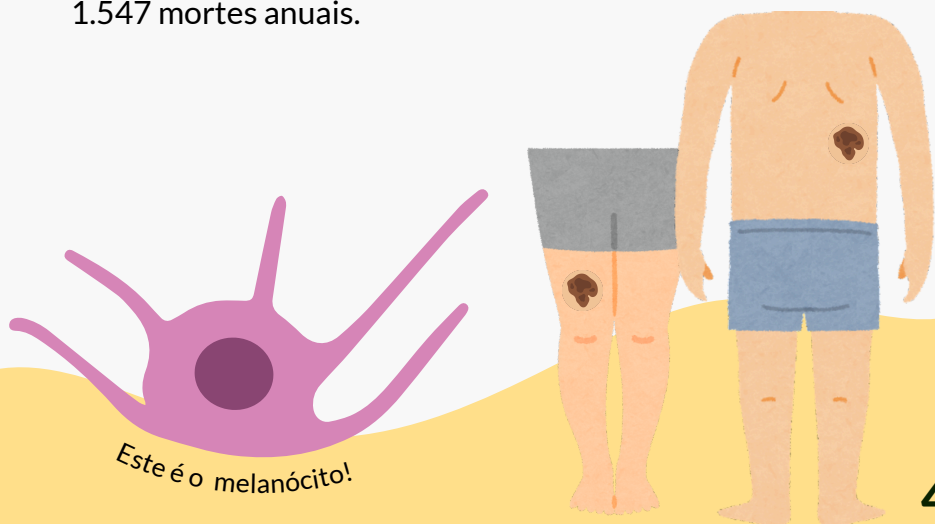
SOBRE MELANOMA

O melanoma é um tipo de câncer de pele que se origina nos **melanócitos**, células responsáveis pela produção de melanina, pigmento que dá cor à pele.

Pode surgir como uma "pinta nova" ou da transformação de uma pinta antiga, e pode aparecer em **qualquer parte do corpo**, tanto na pele quanto nas mucosas, incluindo boca, olhos e região genital.

Embora seja **mais comum em adultos**, o melanoma também pode acometer crianças e adolescentes. Nos homens, o melanoma é mais frequente no **tronco**, enquanto nas mulheres, é mais comum nas **pernas**.

No Brasil, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), são registrados cerca de 5.560 novos casos de melanoma por ano, resultando em aproximadamente 1.547 mortes anuais.



MELANOMA EM ÁREAS “ESCONDIDAS”

Mãos e pés (palmas e plantas)

- Pode surgir como mancha ou placa escura que cresce aos poucos, com contorno irregular e cores variadas (marrom, preto, azul).
- **Alerta rápido:** ferida ou calosidade que não cicatriza, sangra, coça ou dói deve ser avaliada.

Unhas dos pés e das mãos

- Faixa escura no sentido do crescimento da unha, que alarga com o tempo e tem bordas irregulares ou várias cores.
- Mais suspeito quando ocorre em um único dedo, após os 30 anos de idade, com descolamento da unha, fragilidade ou sangramento.

Mucosas (boca e genitais)

- Mancha escura ou lesão alta que cresce, muda de cor ou sangra.
- Lesões persistentes que não melhoram em semanas merecem avaliação.



MELANOMA EM DIFERENTES TONS DE PELE

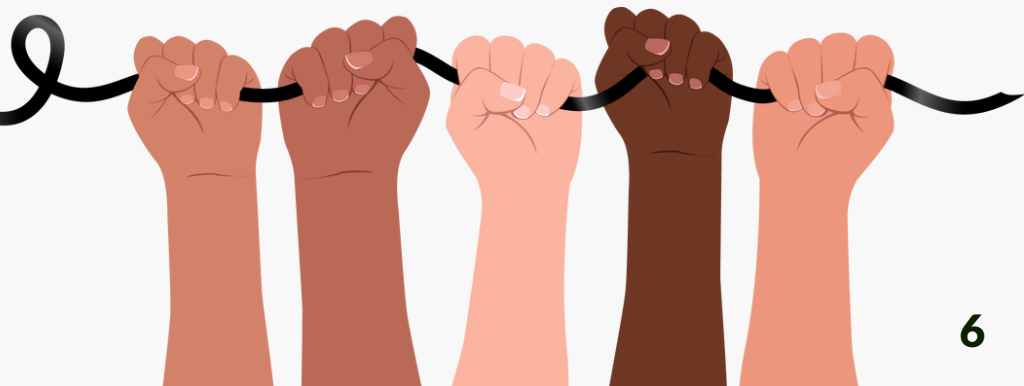
O risco de melanoma existe em todas as cores de pele. Os locais e sinais podem variar.

O que muda?

Em pacientes com a pele menos pigmentada (menor concentração de melanina), ocorre com maior frequência o câncer de pele, principalmente os do tipo não melanoma, como carcinoma espinocelular (CEC) e basocelular (CBC).

Em pacientes com a pele mais pigmentada (maior concentração de melanina) e pacientes de origem asiática, é relativamente mais comum o melanoma acral (mãos, pés e unhas) e mucoso (boca e genitais).

Além disso, o melanoma pode ser mais difícil de ser detectado em pacientes com pele mais pigmentada, o que pode atrasar o diagnóstico e tratamento adequados.



O SOL E OUTROS VILÕES: FATORES DE RISCO PARA O MELANOMA

Sabia que nossa pele pode ser afetada por alguns "vilões" que aumentam o risco de câncer de pele, como o melanoma?

Vamos conhecê-los:

Sol em excesso

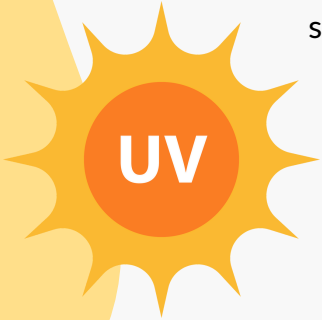
A exposição prolongada e repetida aos raios ultravioleta (UV), especialmente na infância e adolescência, é um dos grandes culpados. Por isso, é essencial se proteger desde cedo!

Características da pele

Quem tem pele, olhos e cabelos claros (ruivos ou loiros), ou é albino, precisa de cuidados extras. Essas características tornam a pele mais vulnerável ao dano solar.

Câmeras de bronzeamento artificial

Apesar de darem a aparência de "pele dourada", as câmeras de bronzeamento também são perigosas e podem aumentar significativamente o risco de melanoma.



UV

O SOL E OUTROS VILÕES: FATORES DE RISCO PARA O MELANOMA

Histórico familiar ou pessoal

Se alguém da sua família já teve câncer de pele, ou se você já passou por isso, fique de olho! O risco de desenvolver melanoma pode ser maior.

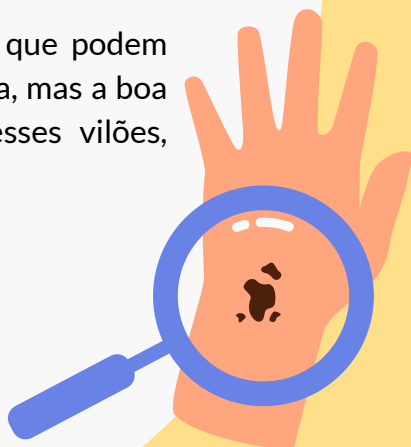
Exposição a certos vírus

O vírus Epstein-Barr e o HIV-1 também podem aumentar o risco de câncer de pele.

Contato com substâncias químicas

Trabalhar com agrotóxicos, solventes e em setores como agricultura, metalurgia, limpeza a seco, têxteis e borracha pode elevar as chances de desenvolver a doença.

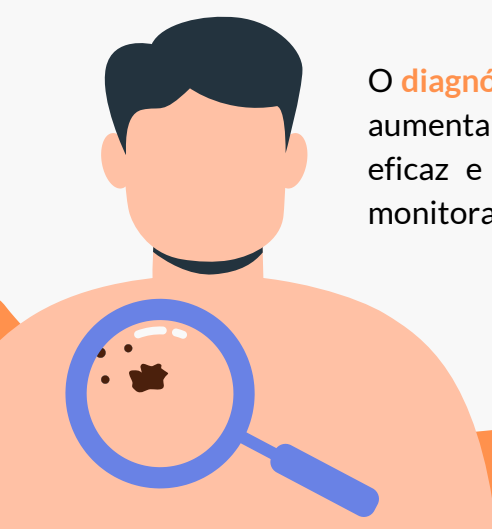
Esses são alguns dos fatores que podem aumentar o risco de melanoma, mas a boa notícia é que, conhecendo esses vilões, podemos nos prevenir melhor!



IDENTIFICAÇÃO PRECOCE: SINAIS DE ALERTA

O câncer de pele pode se parecer com pintas, dermatite ou outras lesões benignas, o que torna a visita anual ao dermatologista essencial. Apenas o médico especialista pode diagnosticar corretamente o câncer de pele. No entanto, é fundamental que você conheça bem sua pele e fique atento a sinais suspeitos. Aqui estão alguns sintomas que merecem atenção:

- Lesões elevadas e brilhantes, com aparência translúcida, avermelhada, castanha, rosada ou multicolorida, que podem ter crosta central e **sangrar** facilmente.
- Manchas ou feridas que **não cicatrizam**, continuam a crescer, e podem apresentar crostas ou **sangramento**.
- Pintas/sinais pretos ou castanhos que **mudam de cor**, textura, tornam-se **irregulares** nas bordas ou aumentam de tamanho.

An illustration of a person's back and shoulders. A blue magnifying glass is held over a dark, irregular mole on the left shoulder blade. The person has dark hair and is wearing a black choker. The background is white with orange wavy shapes at the bottom.

O **diagnóstico precoce é essencial** para aumentar as chances de um tratamento eficaz e bem-sucedido. Não deixe de monitorar sua pele regularmente!

O PAPEL DE PESSOAS PRÓXIMAS NA IDENTIFICAÇÃO PRECOCE

Você sabia que quase metade dos casos de câncer de pele **não é percebida** pelo próprio paciente? Muitos são identificados por outras pessoas no dia a dia como familiares e amigos. Além disso, **profissionais da beleza** como barbeiros, cabeleireiros, manicures e depiladores, que observam de perto a pele dos clientes, também têm um papel relevante ao notar sinais suspeitos e orientar a busca por avaliação médica.



FAMILIARES



AMIGOS



PROFISSIONAIS
DA SAÚDE



PROFISSIONAIS
DA BELEZA

É fundamental lembrar que **apenas o médico** pode fazer o diagnóstico definitivo e indicar o tratamento adequado. Quanto mais gente informada sobre os sinais de alerta, maior a chance de detectar precocemente o melanoma e outros cânceres de pele e **salvar vidas**.

REGRA ABCDE: COMO IDENTIFICAR SINAIS DE ALERTA DO MELANOMA

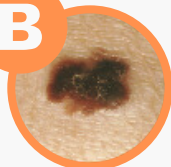
A regra do ABCDE pode ajudar a identificar uma pinta suspeita de melanoma. Fique atento aos sinais abaixo:

A



ASSIMETRIA

B



BORDAS

As bordas da pinta são irregulares, com reentrâncias ou sulcos.

C



CORES

A pinta apresenta mais de uma cor, variando entre diferentes tons de marrom, preto e, em alguns casos, azul, vermelho ou branco.

D



DIÂMETRO

A pinta tem mais que 6 milímetros (maior que o tamanho de uma borracha de lápis).

E



EVOLUÇÃO

A pinta muda ao longo do tempo, alterando sua cor, tamanho e/ou formato.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE PELE?

O diagnóstico do câncer de pele é normalmente feito por um médico, muitas vezes o médico de família, através de um exame clínico simples.

Em algumas situações, o médico pode usar a **dermatoscopia**, um exame em que se utiliza uma lupa especial (dermatoscópio) para avaliar as pintas/sinais com mais detalhes.

Para confirmar o diagnóstico, pode ser necessário realizar uma **biópsia**, que é um exame em que um pequeno pedaço da pele é retirado para **análise em laboratório**.

Em caso de dúvidas ou para melhor definição do tratamento, o paciente pode ser encaminhado para um dermatologista.



Esse é o **dermatoscópio**, aparelho utilizado para examinar as pintas de perto!

E COMO FUNCIONA O TRATAMENTO?

A **cirurgia** é o tratamento mais comum e indicado para o câncer de pele. Em alguns casos, dependendo do estágio da doença, radioterapia e quimioterapia também podem ser utilizadas.

Atualmente, o melanoma pode ser tratado com **novos medicamentos** que têm mostrado altas taxas de sucesso, proporcionando melhores resultados para os pacientes.

Para casos mais avançados, o objetivo do tratamento é retardar a progressão da doença, oferecendo aos pacientes uma chance de viver por mais tempo, algo que, no passado, era mais difícil de alcançar.



COMO SE PROTEGER DO MELANOMA: DICAS SIMPLES PARA CUIDAR DA SUA PELE

O maior fator de risco para o surgimento desse tipo de câncer é a sensibilidade ao sol, então é fundamental se proteger da exposição solar!

Fuja do sol entre 10h e 16h

Esse é o período em que os raios solares são mais fortes e prejudiciais à pele. Se puder, evite se expor durante esse horário.

Procure a sombra e se proteja

Mesmo fora desses horários, é importante estar atento! Sempre que possível, fique na sombra e use acessórios como roupas de tecido leve, bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção UV, sombrinhas e barracas. Eles são grandes aliados na proteção contra o sol.

Não esqueça o protetor solar

Aplique um filtro solar com **fator de proteção solar (FPS) 30** ou mais em todas as áreas expostas, mesmo em dias nublados! Lembre-se também de usar um protetor labial com filtro solar específico para essa região.



ROUPAS E ACESSÓRIOS QUE AUXILIAM NA PREVENÇÃO

UPF nas roupas

UPF é o fator de proteção do tecido contra radiação UV.

UPF 30–50+ indica quanto o tecido bloqueia grande parte da radiação. Mas saiba que qualquer tecido escuro e com tramas mais fechadas já funciona como barreira e ajuda a proteger sua pele dos danos solares.

Chapéu e boné

Aba mínima de 7–10 cm circundando toda a cabeça. Modelos tipo pescador ou sombreiro protegem nuca e orelhas.

Óculos com proteção UV

Procure “UV400” ou “100% proteção UV”.

Lentes escuras sem filtro adequado aumentam o risco de câncer nos olhos (a pupila dilata e entra mais radiação UV).



DICA EXTRA

Roupa molhada perde parte da proteção. Para praia, piscinas ou trilha, prefira tecidos sintéticos com secagem rápida e UPF 50+.

MITOS E VERDADES SOBRE PROTEÇÃO SOLAR

"Não é preciso usar protetor solar em dias nublados"



Mesmo em dias chuvosos e nublados a radiação ultravioleta atravessa as nuvens e continua impactando a pele. Por isso o uso diário de protetor solar é essencial!

"Não preciso passar protetor solar para viajar de carro, ônibus ou avião"



A luz ultravioleta A (UVA) atravessa a maioria dos vidros. Além disso, quanto maior a altitude, maior a dose de radiação UV. Por isso, é importante se proteger no avião quando estiver próximo à janela.

"Mesmo na sombra preciso me proteger também."



Sombras naturais ou de barracas de praia não protegem 100%. Além disso, a areia da praia pode refletir a radiação UV e atingir a sua pele mesmo na sombra.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE PROTETOR SOLAR

Os protetores solares são aliados essenciais para prevenir os danos causados pela exposição ao sol, como o câncer de pele, envelhecimento precoce e queimaduras solares.

Eles devem ser eficientes na absorção dos raios UVA e UVB, não causar irritações e ter boa resistência à água.

Escolha um protetor com FPS de, **no mínimo, 30**, para garantir uma proteção adequada.

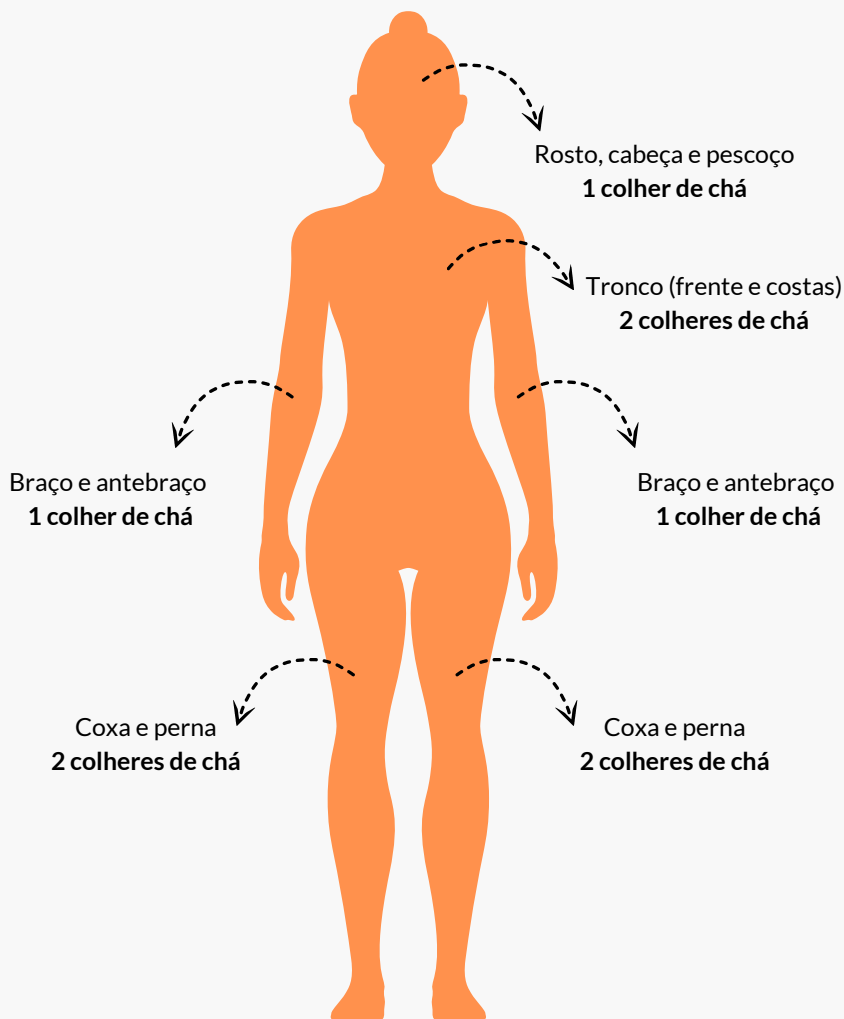
Aplique **todos os dias**, mesmo se não estiver ao ar livre, especialmente se você já teve algum tipo de tumor de pele ou possui pele muito clara, que não se bronzeia com facilidade.

Durante atividades ao ar livre, como caminhadas ou passeios, use o protetor desde o momento em que sair de casa e **reaplique a cada 2 horas**.



QUANTIDADE IMPORTA! A REGRA DA COLHER DE CHÁ

A "regra da colher de chá" é uma orientação prática para garantir que você esteja aplicando a **quantidade adequada** de protetor solar para uma proteção eficaz. Veja como é fácil!



ROTINA PRÁTICA DE PROTEÇÃO SOLAR

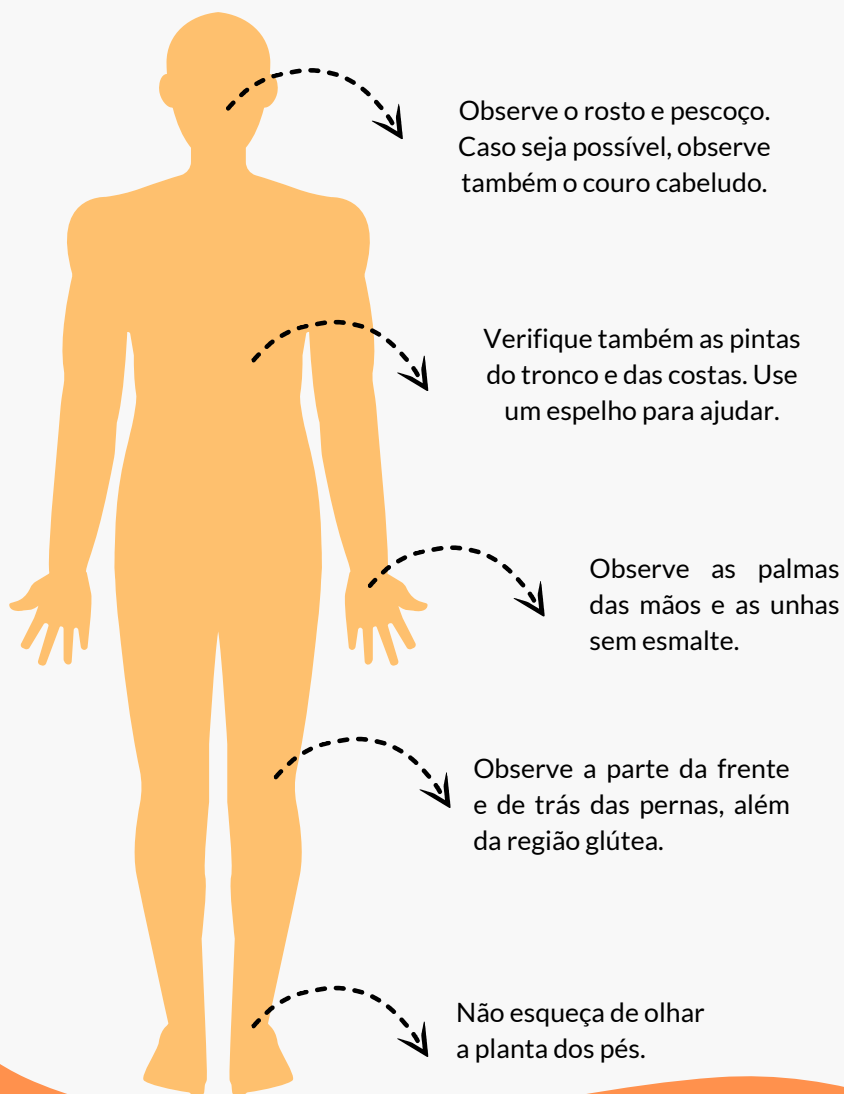
Anote esse checklist!

- Protetor solar FPS 30+ com amplo espectro de proteção (UVA/UVB)
- Bastão facial para reaplicar facilmente
- Roupas de tramas fechadas ou com UPF 50+
- Chapéu de aba larga
- Óculos de sol UV400
- Garrafa de água e protetor labial com FPS
- Guarda-sol de tecido grosso
- Reaplicar o protetor solar a cada 2-3 horas ou após molhar/suar



COMO CHECAR AS SUAS PINTAS?

Se você notar uma pinta nova ou perceber que alguma antiga mudou, procure um médico de família ou um dermatologista. Se puder, faça uma foto para registrar e comparar ao longo do tempo.



REFERÊNCIAS

- DE GIORGI V., et al. The prognostic impact of the anatomical sites in the 'head and neck melanoma: scalp versus face and neck. *Melanoma Research*, v. 22, n. 5, p. 402-5, out. 2012.
- DURBEC, F. et al. Melanoma of the hand and foot: epidemiological, prognostic and genetic features. A systematic review. *The British Journal of Dermatology*, v. 166, n. 4, p. 727-739, abr. 2012.
- ELWOOD, J.M., JOPSON, J. Melanoma and sun exposure: An overview of published studies. *International journal of cancer*, v.73, n.2, p.198-203, out. 1997.
- FRANKE, W., et al. Plantar malignant melanoma - a challenge for early recognition. *Melanoma Research*, v. 10, n. 6, p. 571-576, dez. 2000.
- GIAVINA-BIANCHI, M., et al. Melanoma: implications of diagnostic failure and perspectives. *Einstein (São Paulo)*, v. 5, n.19, eED6680, jan. 2022.
- GIRARDI, S., et al. Superiority of a cognitive education with photographs over ABCD criteria in the education of the general population to the early detection of melanoma: a randomized study. *International journal of cancer*, v. 118, n. 9, p.2276-2280, mai 2006.
- INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA). Tipos de Câncer - Pele Melanoma. Rio de Janeiro: INCA/Ministério da Saúde, jun. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/pele-melanoma>
- KOH H.K., et al. Who discovers melanoma? Patterns from a population-based survey. *J Am Acad Dermatol*. 1992;26:914-9
- MILLER, A.J.; MIHM, M.C. Melanoma. *The New England Journal of Medicine*, v. 355, n. 1, p. 51-65, jul. 2006.
- VAZQUEZ, V. L., et al. Melanoma characteristics in Brazil: demographics, treatment, and survival analysis. *BMC research notes*, v. 16, n. 8, p. 4, jan. 2015.



BELEZA
QUE *salva*