

Salve a sua pele do cancro mais comum na Austrália **Save your skin from Australia's commonest cancer**

O clima cheio de sol da Austrália é tentador, mas demasiado sol pode ser perigoso. A Austrália tem a taxa mais elevada de cancro da pele e a taxa mais elevada de casos fatais do mundo.

Como é que o sol causa cancro?

Os raios de sol aquecem e iluminam. Mas há também raios de sol, chamados ultravioletas ou radiação ultravioleta (conhecida em inglês pela sigla UVR - ultraviolet radiation) que, embora não se consigam ver nem sentir, podem ser prejudiciais para a pele e são a causa mais comum de cancro na pele. O sol também envelhece a pele prematuramente e contribui para alguns problemas na vista, incluindo cataratas.

Quem corre o risco de ter cancro na pele?

Todas as pessoas. Embora quem tenha a pele clara e os olhos azuis corra um risco maior, as pessoas com pele mais escura podem ainda ter cancro na pele. Quem trabalhe ao ar livre corre risco - assim como quem trabalhe dentro de casa e passe os fins-de-semana ou as férias ao sol. As pessoas que tenham muitos sinais ou sardas correm um risco maior, assim como as que tenham sofrido queimaduras solares ou que tenham estado muito expostas ao sol na infância. É possível que a pele das crianças seja mais facilmente danificada pelos raios ultravioletas - é por este motivo que é importante habituar as crianças e os adolescentes a proteger a pele.

O cancro na pele é uma doença grave?

Há três tipos de cancro na pele. A maioria pode ser tratada com facilidade, mas um tipo de cancro na pele - melanoma - pode ser fatal caso não seja detectado em fase inicial.

Quais são os sinais de aviso de cancro na pele?

O primeiro sinal é normalmente o seguinte:

- uma mancha, sarda ou sinal na pele que tenha mudado de cor, formato ou tamanho
- uma mancha recente que seja diferente das outras manchas na pele nessa zona do corpo
- uma ferida que não cicatrize

Consulte o médico se notar qualquer das alterações acima mencionadas.

Como posso proteger a minha família do cancro na pele?

Tente evitar exposição solar quando os raios ultravioletas são mais fortes - entre as 10 da manhã e as 2 horas da tarde (das 11 às 3 da tarde durante a hora de verão). Esta precaução é especialmente importante durante os meses de verão quando os raios ultravioletas são mais fortes. Sempre que você ou os seus filhos estejam ao ar livre devem:

- usar chapéus que façam sombra no rosto e no pescoço - chapéus de aba larga ou bonés com uma pala atrás para proteger o pescoço.
- usar uma camisola larga e de mangas compridas, e calções compridos (ou saia comprida), ou calças feitas de tecido opaco.

- manter-se na sombra tanto quanto possível (mas é importante não esquecer que a neve, a areia, o cimento e a água reflectem também a radiação ultravioleta, por isso é possível que seja necessário ter roupa vestida ou usar um creme protector solar).
- usar creme protector solar que tenha SPF+30 no rótulo. Aplique na pele 20 minutos antes da exposição solar, e reaplique a intervalos de duas horas. Os cremes protectores solares não bloqueiam completamente todos os raios ultravioletas, por isso nunca confie apenas nos cremes para o sol.
- é preferível manter as crianças até aos 12 meses afastadas do sol. Caso seja impossível, planeie o seu dia para evitar estar ao ar livre quando os raios ultravioletas são mais fortes, e proteja a pele das crianças com roupa e chapéu.
- os bebés também precisam de cremes protectores solares: é seguro aplicar o creme no rosto, nas orelhas e nas costas das mãos.
- verifique a pele de toda a família regularmente para qualquer alteração em manchas, sinais ou sardas (veja os Sinais de Aviso mais acima).

Como posso proteger os olhos dos efeitos nocivos dos raios ultravioletas?

Use óculos para o sol (os melhores são os que protegem também a parte lateral do rosto), e um chapéu de aba larga que faça sombra nos olhos.

Será necessário proteger a pele nos dias nublados?

Sim - os raios ultravioletas ainda são nocivos para a pele nos dias nublados, principalmente no verão quando a radiação é mais forte.

Os solários são seguros para a pele?

Não. Os solários podem causar lesões cutâneas.

Para mais informações contacte entre as 9 da manhã e as 5 da tarde a “Cancer Helpline” (linha de informação sobre o cancro), telefone 13 11 20, ou 1800 422 760 para chamadas fora de Sydney; além de informação em inglês, a Cancer Helpline presta também informações em

- Árabe 1300 301 625
- Cantonês 1300 300 935
- Grego 1300 301 449
- Italiano 1300 301 431
- Mandarim 1300 300 935

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Traduções (TIS) 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português no website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Os números de telefone estavam correctos na data de publicação mas não são actualizados continuamente. É possível que precise de verificar os números na lista telefónica.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.