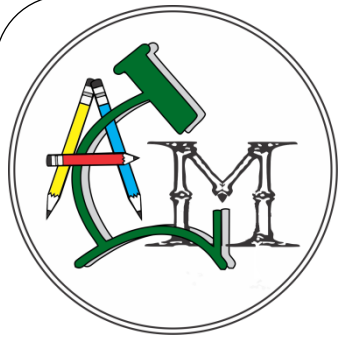


Material Suplementar de:

Marega, P., Corazza, A. L. L., da Veiga, M. L., Faganello, J., da Rocha, M. I. U. M., & Chitolina, M. R. (2022). “Fala Sério” ou “Com Certeza” sobre o câncer de pele - o uso de atividades lúdicas no ensino fundamental: Um relato de experiência. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 13(2), 267-275.
<https://periodicos.ufrs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/12496/pdf>



FALA SÉRIO ou COM CERTEZA

sobre câncer de pele



GACCMPS
2019

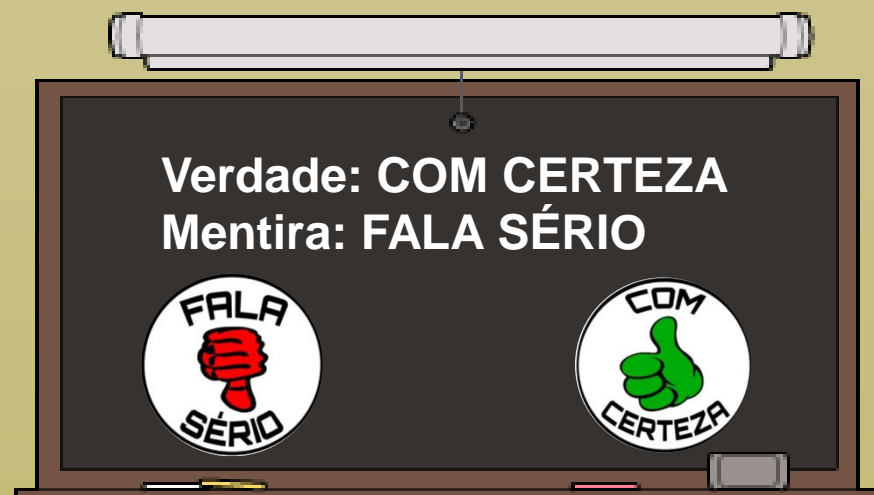


Olá Pessoal, eu sou o Juca. Hoje eu vou
brincar com vocês com um jogo chamado
FALA SÉRIO ou **COM CERTEZA** sobre
câncer de pele!



FALA SÉRIO OU COM CERTEZA
Sobre câncer de pele

As regras do jogo são simples. Eu irei falar uma frase a respeito do tema **CÂNCER DE PELE** e vocês deverão analisar se o que eu disse é verdade ou mentira. Caso a resposta de vocês for **VERDADE**, vocês devem erguer a placa **COM CERTEZA**, e se vocês acharem que eu estou mentindo, basta erguer a placa **FALA SÉRIO**.





Vamos lá! Primeira questão!
1) O sol é nosso inimigo! Não devemos nos expor ao sol pois ele nos leva a ter câncer de pele!
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?



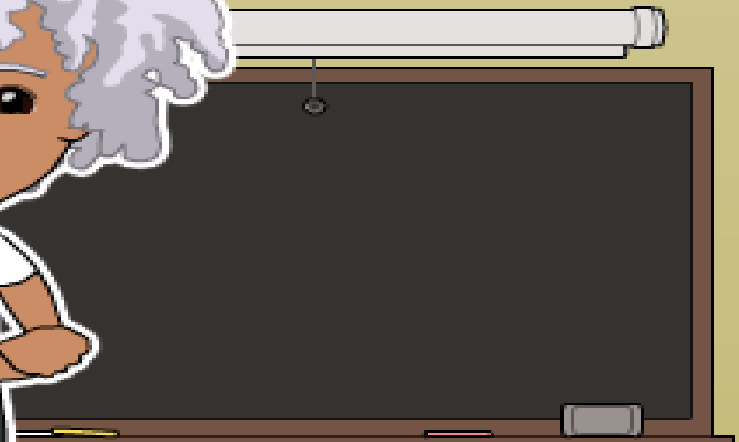
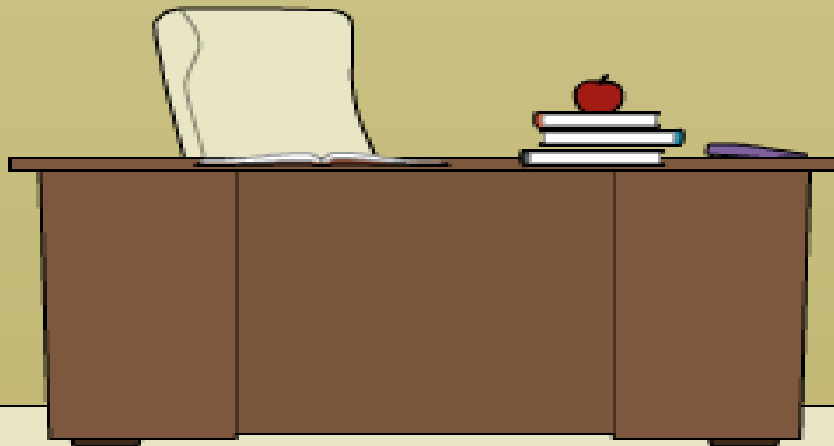
Quem respondeu FALA SÉRIO acertou!

O sol é nosso amigo , precisamos dele para ter uma vida saudável, ele é necessário, por exemplo, para a síntese de vitamina D, que é muito importante para o nosso corpo! No entanto, devemos cuidar com o horário e o tempo de exposição ao sol, sempre utilizando protetor solar



Próxima questão!

2) Na sombra ou em dias nublados, não é preciso utilizar protetor solar porque não há sol ou radiação ultravioleta.
FALA SÉRIO OU COM CERTEZA?



FALA SÉRIO!



Mesmo em dias nublados, a emissão de raios ultravioletas atinge a superfície da terra. A insolação é menor – em torno de 40% – mas, mesmo assim, é capaz de provocar dano celular caso ocorra exposição por muito tempo. Em dias de sol, mesmo na sombra também é preciso utilizar protetor solar, porque a luz solar pode ser refletida pela areia e pelas plantas ao nosso redor, ou seja, também é prejudicial.





3) Pessoas de pele mais clara possuem mais chances de desenvolver câncer de pele do que pessoas com pele mais escura.
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?



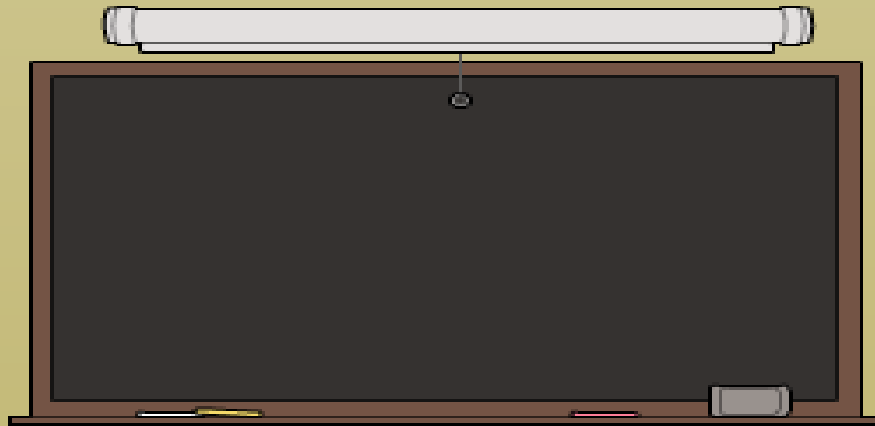
COM CERTEZA!

Pessoas com pele mais clara têm menos melanina, que é um fator que protege a pele contra a radiação solar. Ou seja, pessoas mais claras possuem mais chance de desenvolver câncer de pele se comparadas a pessoas com pele mais escura, por terem menos proteção natural.





4) Uma pinta normal de pele, sem evidências de ser maligna, não precisa ser monitorada pelo paciente ao longo dos meses ou anos, pois ela nunca poderá se transformar em um câncer de pele.
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?



FALA SÉRIO, HEIN!



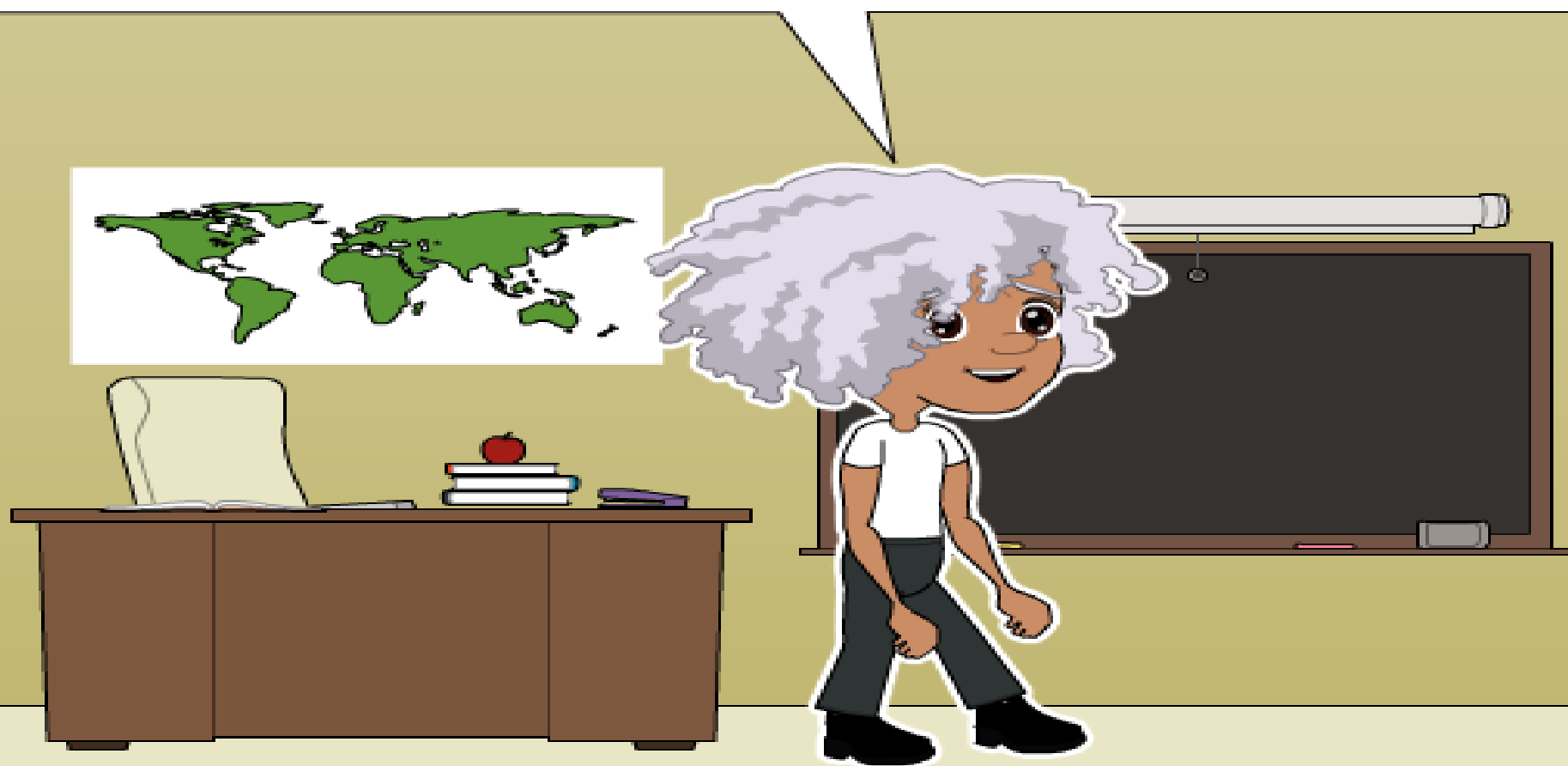
Uma pinta normal de pele, com bordas bem definidas, simétrica e coloração homogênea, mesmo não apresentando suspeitas cancerígenas, deve ser monitorada pelo paciente, pois ela pode se transformar com o tempo e tornar-se um câncer de pele. Por isso, o autoexame é fundamental para verificar a evolução dessas pintas na nossa pele.



Vamos para mais uma questão!

5) Em caso de, na minha família, eu possuir pessoas que desenvolveram câncer de pele, tenho maior probabilidade de apresentar essa doença do que uma pessoa que não tem familiares que já tiveram esse câncer.

FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?



COM CERTEZA!

O câncer, de uma forma geral, tem o fator genético como um fator de risco alto. Assim, caso existam pessoas na minha família que já apresentaram câncer de pele, as possibilidades de eu desenvolver essa doença ao me expor muito ao sol aumentam bastante.



6) No outono e no inverno não há tanta insolação quanto no verão.
Dessa forma, não há necessidade de nos preocuparmos com a
radiação ultravioleta e não precisamos utilizar protetor solar.
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?





FALA SÉRIO!!

Mesmo no inverno ou no outono, o sol emite seus raios ultravioletas, sendo extremamente necessário manter a proteção, utilizando o protetor solar.



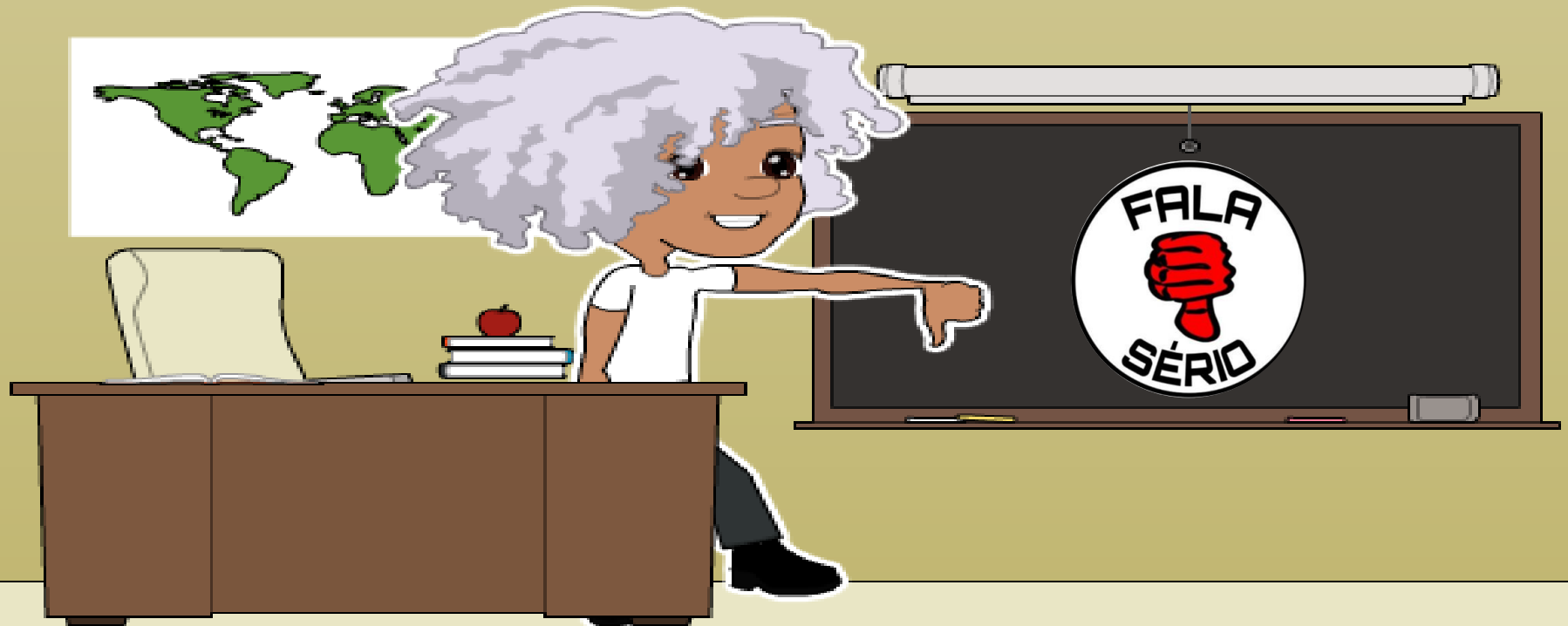
7) Pessoas negras não necessitam utilizar protetor solar, pois já possuem proteção natural (melanina)
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?





FALA SÉRIO!!

Independente da cor da pele, todas as pessoas têm de usar protetor solar para se protegerem, apesar de o câncer de pele negra ser menor comum do que o câncer na pele clara.

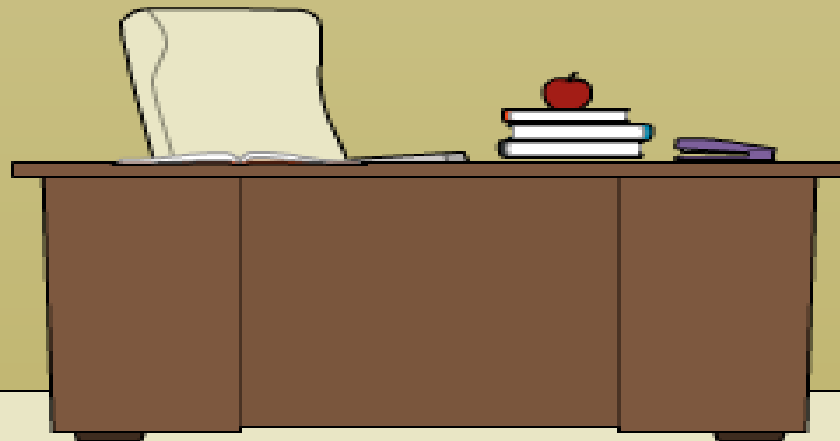




Próxima pergunta..

8) Feridas que não cicatrizam podem ser um sinal de câncer de pele.

FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?





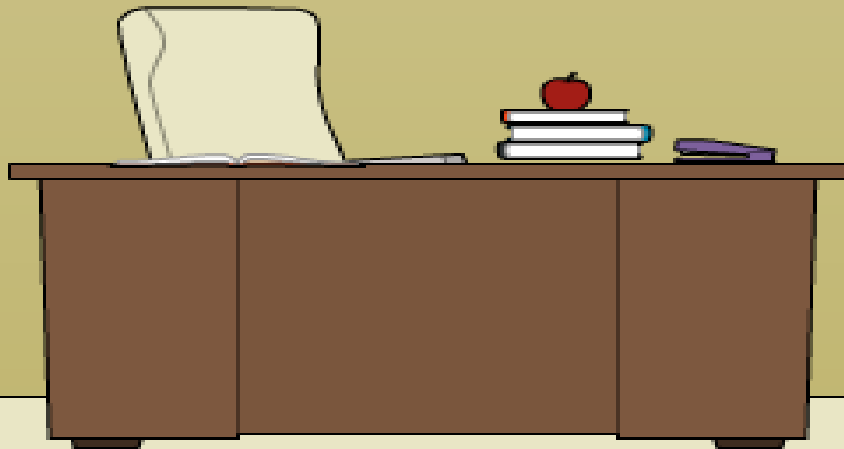
COM CERTEZA!!

Feridas que não avançam no processo de cicatrização, que sangram, que são elevadas ou que possuem formas irregulares podem ser um indício de câncer de pele. Ao primeiro sinal é preciso buscar um especialista para avaliação.





9) Toda pinta escura é câncer de pele
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?





FALA SÉRIO!

Ter pintas escuras no corpo é normal. Uma pinta precisa ser avaliada por um especialista para ser diagnosticada como câncer de pele e ser removida. Assim, cabe a nós sabermos reconhecer uma pinta suspeita pelo método ABCDE e realizarmos uma consulta com um médico!



10) Um protetor solar com Fator de Proteção Solar (FPS) 30, se aplicado corretamente e em quantidades adequadas, é o suficiente para uma boa proteção à exposição solar.
FALA SÉRIO ou COM CERTEZA?

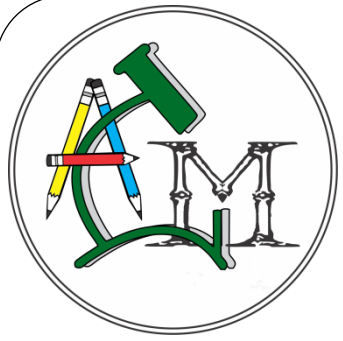




COM CERTEZA!!

FPS é o índice que determina o tempo que uma pessoa pode permanecer ao sol sem produzir vermelhidão. O protetor solar de FPS 30 oferece quase 96% de proteção. O 50, protege 98% e o 100, 99%. Se o FPS 30 for aplicado corretamente, oferece proteção suficiente para a exposição solar!





MUITO OBRIGADO!

