

# CelaSaúde Informativo



CelaSaúdeInformativo

n.º 6 | junho 2025

## Prevenção Cancro da Pele

A pele é o maior **órgão** do corpo humano. Protege do calor, da luz, dos ferimentos e das infecções e ajuda a controlar a temperatura do corpo, para além de armazenar água e gordura. A pele também produz vitamina D. Tem 3 camadas:

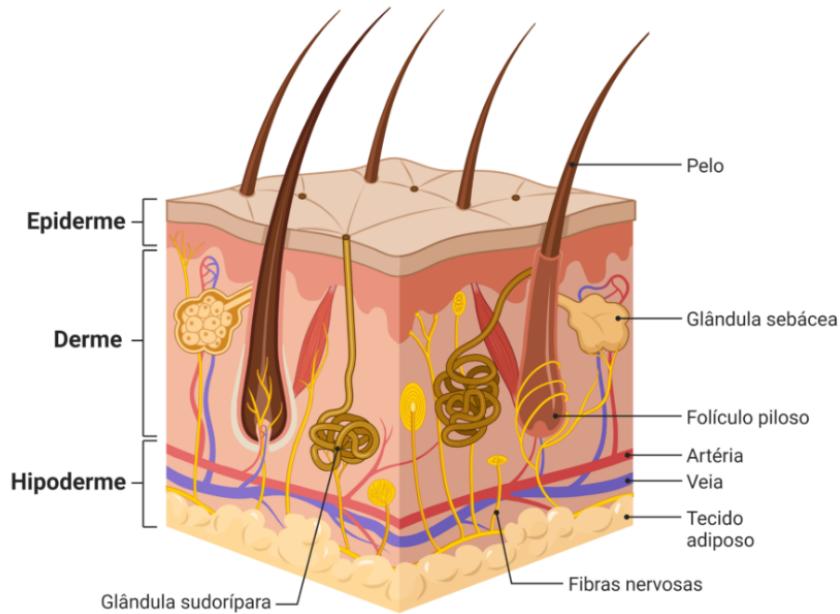
- **Epiderme:** é a camada superior da pele. O pigmento (cor) da pele é produzido por umas células chamadas melanócitos.
- **Derme:** A derme está localizada por baixo da epiderme. Contém vasos sanguíneos, vasos linfáticos (por onde circula a linfa) e glândulas. Algumas destas glândulas produzem suor, que ajuda a arrefecer o corpo, outras produzem sebo, uma substância oleosa que ajuda a manter a pele hidratada.
- **Hipoderme:** é a camada mais profunda da pele. É composta principalmente por tecido conjuntivo laxo e tecido adiposo, atuando como uma camada de isolamento e armazenamento de energia.

Redação:  
Joana Marques Reis  
Ana Patrício

Colaboração:  
Cláudio Espírito Santo

Revisão:  
Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –  
a arte de superar os  
objetivos.”*



A melhor forma de prevenir o cancro de pele é **proteger-se do sol**. As crianças e os idosos, em particular, devem ser bem protegidos.

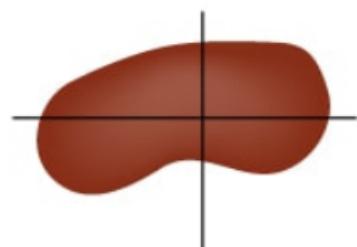
### Dicas práticas:

1. Sempre que possível, deve **evitar** a exposição sol entre as **11h e as 17h**.
2. Utilize loções com **protector solar**, com um factor de protecção solar (FPS) de pelo menos 30. Renove as aplicações de **2 em 2 horas** e após o banho.
3. Também se deve **proteger da radiação UV reflectida** pela areia, água, neve e gelo. A radiação UV pode atravessar roupas finas, pára-brisas, janelas e nuvens.
4. Use roupa leve com **mangas e pernas compridas**, cor clara e tecidos respiráveis.
5. Use **Chapéu** de aba larga, para proteção das orelhas e pescoço.
6. Use **Óculos de sol** que absorvam as radiações UV.
7. **Não se recomenda** o uso de lâmpadas ultravioletas e de **solários**.
8. Consuma frutas, legumes e **beba muita água (2L por dia)** para a protecção da pele e equilíbrio orgânico.

## IMPORTANTE

### Deve conhecer o seu corpo e os seus sinais!

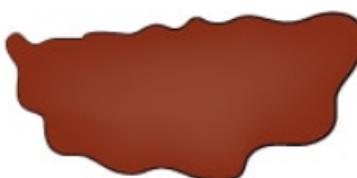
É importante vigiar a sua pele de 2 em 2 meses. Uma forma rápida e fácil de identificar alterações nos seus sinais pelo método ABCDE:



A

#### Assimetria

(o sinal não é simétrico; uma metade não é igual à outra).



B

#### Bordos

(irregulares, mal definidos).



C

#### Cor

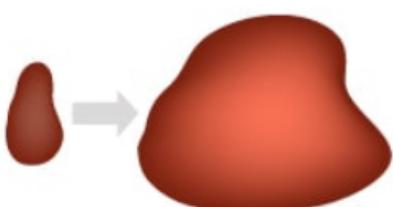
(heterogênea).



D

#### Diâmetro

(maior do que 6 mm).



E

#### Evolução

(alteração do aspecto da lesão ao longo do tempo).

Caso surja alguma dúvida, fale com o seu médico de família ou dermatologista!

### Papel do enfermeiro na prevenção do cancro da pele

O enfermeiro desempenha um papel crucial na prevenção do cancro da pele, atuando na educação sobre proteção solar, promoção do diagnóstico precoce e orientação sobre autoexames. Eles também auxiliam no tratamento e cuidado de pacientes com a doença.

#### Educação e Promoção da Saúde:

##### **Proteção Solar:**



Os enfermeiros educam a população sobre a importância do uso de protetor solar com FPS adequado, uso de roupas de proteção (chapéus, óculos escuros, etc.) e procura de sombra (Sob árvores, toldos ou estruturas), especialmente durante os horários de pico de radiação solar.



##### **Autoexame:**

Ensinam como realizar o autoexame da pele para identificar sinais suspeitos como pintas com alterações de cor, tamanho ou formato, feridas que não cicatrizam, entre outros.



##### **Estilo de Vida Saudável:**

Promovem hábitos saudáveis, como evitar exposição excessiva ao sol, especialmente durante a infância e adolescência, e incentivar o consumo de alimentos ricos em antioxidantes.



Conclui-se que a atuação do enfermeiro na prevenção primária, sobre a consciencialização da população sobre o cancro da pele e o estímulo às mudanças de comportamento são de fundamental importância.

### **Sites Recomendados sobre Prevenção do Cancro da Pele:**

#### **1. Direção-Geral da Saúde (DGS)**

Informação oficial sobre prevenção solar, rastreios e sinais de alerta.

<https://www.dgs.pt>

🔍 Pesquisar: "Cancro da pele" ou "exposição solar"

#### **2. Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC)**

Recursos para prevenção, sinais de alerta, campanhas de sensibilização.

<https://www.ligacontracancro.pt>

#### **3. Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia (SPDV)**

Artigos educativos sobre sinais cutâneos, melanomas e cuidados com o sol.

<https://www.spdv.com.pt>

#### **4. Euromelanoma Portugal**

Campanha europeia com informações sobre autoexame e riscos do sol.

<https://www.euromelanoma.org/portugal>

#### **5. Serviço Nacional de Saúde (SNS)**

Informação prática sobre proteção solar e quando procurar ajuda.

<https://www.sns.gov.pt>

## Informações úteis da sua USF

(a coordenadora da USF CelaSaúde)

Realizou-se uma **auditoria ao atendimento administrativo** na USF CelaSaúde, através de questionário aos utentes, que decorreu de 12 a 15 de maio de 2025.

Responderam 40 utentes.

A **maioria dos entrevistados está satisfeito ou muito satisfeito** com o atendimento por parte do secretariado clínico (80%).

A maioria dos inquiridos tem conhecimento da disponibilidade de serviços tais como a renovação de receitas através de correio eletrónico ou telefone (90%), a existência de um livro de reclamações (90%), a presença de uma caixa de sugestões (75%) e a capacidade de fazer sugestões, elogios e reclamações através de correio eletrónico e do portal de saúde (53%).

A maioria dos entrevistados (80%) sabe que a USF tem afixada informação acerca do atendimento prioritário de acordo com a legislação em vigor.

Em relação à segurança dos seus dados pessoais tendo em conta a forma como o secretariado clínico procede, 45% dos utentes estão satisfeitos com a mesma, e 42,5% muito satisfeitos.

Em relação à privacidade no atendimento administrativo, 40% dos utentes estão satisfeitos com a mesma e 37,5% muito satisfeitos.

Em relação ao conforto da sala de espera, 37,5% dos utentes estão satisfeitos com as mesmas e 37,5% muito satisfeitos.

Em relação às medidas adotadas no processo de atendimento administrativo e aplicação de melhores práticas de gestão, 65% dos utentes estão satisfeitos com as mesmas e 20% muito satisfeitos.

Foram identificados pontos menos positivos:

- Insatisfação de 7,5% ou pouca satisfação de 15% dos utentes em relação à privacidade no atendimento;
- Insatisfação de 7,5% ou pouca satisfação de 17,5% dos utentes em relação ao conforto da sala de espera;

Na USF CelaSaúde, estamos conscientes das limitações do espaço físico onde atualmente funcionamos. Apesar de estarmos em **instalações provisórias**, continuamos empenhados em prestar cuidados com qualidade, humanismo e respeito.

Queremos assumir o **compromisso de melhorar, dentro do possível, o conforto das salas de espera** e reforçar a **privacidade no atendimento**, ainda que o espaço seja reduzido e condicionado.

Sabemos que **aguardar com dignidade e ser atendido com discrição** são aspetos fundamentais para uma experiência positiva nos cuidados de saúde. Agradecemos a vossa compreensão e paciência, e garantimos que mantemos todos os esforços junto das entidades responsáveis para **acelerar a resolução definitiva desta situação**.

A vossa confiança motiva-nos a continuar a cuidar... com proximidade, escuta e respeito.

Com estima,

**A Coordenadora da USF CelaSaúde**

Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião  
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



conta!



**USF CelaSaúde**

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: [usf.celasade@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasade@arscentro.min-saude.pt)

<https://www.usfcelasaude.com/>